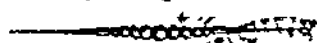
विधग्रंथमाळाः अंक १५४ थी १५६ः वर्ष १२ मुंः सं.१९७२

स्वामी विवेकानंद

एमना सदुपदेश—भाग १० मो

(योगसूत्र सहित राजयोग)



सस्तुं साहित्य वर्धक कार्यालयने माटे

અનુવાદકઃ નર્મદાશંકર બાલાશંકર પંડ્યા—મુ૦ સુરત

સંપાદક અને પ્રકાશકઃ ભિક્ષુ—અખંડાનંદ

અમદાવાદ અને—મુંબઇ



આવૃત્તિ પહેલી, પ્રત ૫૦૦૦, સંવત. ૧૯૭૯, ઇ. સ. ૧૯૨૩
મૂલ્ય—વાર્ષિક ફાળે ૦ાા. પાકું પૂંઠું ૧) પો. માફ.
છૂટક—રૂ ૧) પાકું પૂંઠું ૧ા પો. જુદું.

અમદાવાદમાં— શ્રી સસ્તું સાહિત્ય મુદ્રણાલયમાં
ભિક્ષુ-અખંડાનંદના પ્રબંધથી મુદ્રિત.

निवेदन

વિવિધ ગ્રંથમાળાના ૧૫૪ થી ૧૫૬ મા અંકરૂપે સ્વામી વિવેકાનંદના સદ્દુપદેશનો આ દશમો ભાગ વાચકબંધુઓની સેવામાં સાદર થાય છે. સ્વામીજીએ અમેરિકામાં પોતાના શ્રોતાઓ પ્રત્યે રાજ્યોગ ઉપર આપેલાં મહત્ત્વપૂર્ણ વ્યાખ્યાનો તેમજ મહામુનિ ભગવાન્ પતંજલિનાં યોગસૂત્ર પણ સ્વામીજીને હાથે તૈયાર થએલા ભાવાર્થ તથા વિવેચન સહિત આમાં અનુવાદરૂપે આપવામાં આવ્યાં છે. એ ઉપરાંત યોગવિદ્યામાં સહાયકારક એવાં અન્ય શાસ્ત્રીય ગ્રંથોનાં પણ કેટલાંક વચનો તથા સૂત્રો તેના ભાવાર્થસહિત પરિશિષ્ટરૂપે આપવામાં આવ્યાં છે.

આ પછીનાં પૃષ્ઠોમાં આવેલી જ્ઞાનયજ્ઞના ચાલુ સાલના વહિવટની તેમજ પરદેશી ખાંડવાળી બાબતો, તેમજ પુસ્તકના છેવટના ભાગમાં આપેલી શક્તિની દવાઓવાળી તથા શીનળાની રસીવાળી બાબતો તરફ પ્રત્યેક વાંચનાર બંધુનું ખાસ ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે.

ભાદરવા વદી ૧૧–સંવત ૧૯૭૯. પ્રકાશક

सं. १९७९ना वर्षनो पृष्ठमेळः—

અંક.	પુસ્તકનું નામ.	ફરમા.	પૃષ્ટ.
૧૪૫ થી ૧૪૭	ટૂંકી વાર્તાઓ ભાગ ૭ મો.	૨૨ા	૩૫૬
૧૪૮ થી ૧૫૩	મહાત્મા ટૉલ્સ્ટૉય.	૩૯	૬૨૪
	- ઉપલું પુસ્તક મોટાં પૃષ્ઠોમાં છપાયું તે બદલ વધારો.	૧૩	૨૦૮
૧૫૪ થી ૧૫૬	સ્વામી વિવેકાનંદ ભાગ ૧૦ મો.	૧૯	૩૦૪
			૧૪૯૨

એ ઉપરાંત બે ચિત્ર તેમજ બહારની પૈસાથી લેવાયલી જાહેર ખબરનાં ત્રણેક પૃષ્ઠ આ પુસ્તકોમાં આવેલાં છે.

थोडीक सूचनाओ

૧—આવતા ૧૯૮૦ ના વર્ષમાટે વિવિધ ગ્રંથમાળાના લખાણમાં મોટો વધારો કરવામાટે તેનાં પૃષ્ઠ મોટા (ઉચ પાા × ૮ ના) કદનાં આપવાની ગોઠવણ કરવા સાથે તેના વાર્ષિક મૂલ્યમાં જે આઠ આનાનો જૂજ વધારો કરાયો છે, તે લખાણના વધારા બદલ નહિ પરંતુ વજન તથા કદ વધવાથી પોસ્ટેજ તથા પૂઠાં પાછળ જે ખર્ચ વધવાનો તે બદલજ છે.

૨—શ્રીમદ્‌ભાગવત ભાષાંતર તથા સ્વામી વિવેકાનંદ ભાગ ૧ થી ૫, આ ગ્રન્થો હજી અધૂરા હોવાથી દીવાળી પછી બહાર પડશે.

૩—વિવિધ ગ્રંથમાળાના આ પછીના પુસ્તક તરીકે સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૧૦-૧૧-૧૨ નું ભેગું પુસ્તક છપાવું શરૂ થયેલું હોય બનતાં સુધી તે હોળી સુધીમાં ગ્રાહકો તરફ મોકલાશે

"ज्ञानयज्ञ"नो चालु १९७९नो वहिवट

જ્ઞાન-ચારિત્ર્યને વધારનારાં પુસ્તકોની ઉપકારકતા નહિ સમજવાને લીધે અથવા તેને માટે ખર્ચ નહિ કરી શકવાને લીધે જેઓ તેવાં પુસ્તકોનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા, એવા લાખો માનવબંધુઓમાં નાનાં નાનાં જ્ઞાન-ચારિત્ર્યવર્ધક ચોપડીઓ પાનિયાં વિનામૂલ્યે ફેલાવવાની જરૂર દર્શાવીને તથા એ બાબતમાં સમજુ લોકો ઉપર જે ખાસ ફરજ રહેલી છે, તે તરફ તેમનું ધ્યાન ખેંચીને તે બાબતમાં આ સંસ્થાદ્વારા યત્કિંચિત્ યત્ન કરવાના હેતુથી આગલા એક પુસ્તકમાં આ "જ્ઞાનયજ્ઞ"ની યોજના પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી હતી, તથા તેને અંગે ભગવદ્‌ગીતાના સારરૂપ "એકાધ્યાયી ગીતા"ની મફતિયા પુસ્તિકાઓ ફેલાવવાની એક તાત્કાલિક પેટા યોજના પણ રજુ કરીને તેને માટે "જ્ઞાનયજ્ઞ કોષ" અથવા ફંડની આવશ્યકતા દર્શાવવામાં આવી હતી.

લોકપુણ્ય યોગે એ " એકાધ્યાયી ગીતા "ની યોજના નીચે પ્રમાણે યથા-સમય અમલમાં આવી ચૂકી છે; અને ચાલુ સાલના પુરૂષોત્તમ માસથી માંડી શ્રાવણ માસ સુધીમાં " એકાધ્યાયી ગીતા "ની કુલ એક લાખ ચૌદ હજાર પુસ્તિકાઓ ફેલાવવામાં આવી છે. ગીતાના ૧૫ મા તથા ૧૮ મા અધ્યાયની (બે પૈસા કિંમતવાળી) પંદર હજાર પ્રત આની અગાઉ છપાયેલી, તે પણ પછી આમાંજ નાખી લઇ વિનામૂલ્યે ફેલાવવામા આવી છે અને પ્રથમ તેના વેચાણથી જે થોડાઘણા પૈસા આવેલા તે જ્ઞાનયજ્ઞફંડ ખાતે ગણી લેવામાં આવ્યા છે

એ સવા લક્ષ પ્રત પૈકી દશેક હજાર પુસ્તિકાઓ હિંદી ટીકાવાળી છપાવવાની હતી; પરંતુ હિંદી ભાષાંતર હજી સુધી તૈયાર નહિ થવાથી તે બાબત ભવિષ્યપર રાખીને ફેલાવાઇ ચૂકેલી ૧૧૪૦૦૦ પુસ્તિકાઓ તૈયાર કરાવવા તથા ફેલાવવાના ખર્ચની વિગત નીચે આપવામાં આવે છે.

૧૦૮૦) કાગળનાં એક્વડાં રીમ ૧૨૦)
૭૪૧) છપાઇ, વળાઇ, બંધાઇ,
૨૮૫) પેકીંગ,હેલ મજુરી પત્રવહેવાર, પોસ્ટેજ જાહેરાત રેલ્વેચાજ.
૪૫) જ્ઞાનયજ્ઞની યોજનાની પ્રત ૫૦૦૦ પાછળ ખર્ચ.
૨૧૫૧)

આ યોજનામાટે હિસાબ, માણસ, વગેરેની ગોઠવણ, અનુકૂળતા તથા કરકસરને ખાતર સંસ્થાના વહિવટ ભેગીજ રાખેલી હોવાથી ઉપરની પૈકીની ત્રીજી રકમ તો અનુમાનથીજ ફાળવીને લખેલી છે

જ્ઞાનયજ્ઞ કોષમાં અત્યાર સુધીમાં આવેલી રકમો.

આ " જ્ઞાનયજ્ઞ કોષ "મા અત્યાર સુધીમાં નીચે જણાવેલી રકમો મળી ચૂકી છે.પોતાના ધનનો આવા કાર્યમાં ઉપયોગ કરવાની શુભ વૃત્તિને માટે એમાં નાણાં મોકલનાર પ્રત્યેક સજ્જનને સપ્રેમ ધન્યવાદ આપવામાં આવે છે.

૧૦૦૦) પરિ ભોગીલાલ ત્રિભોવનદાસ-મુ બોરસદવાળા તરફથી તેમના
પિતાશ્રી સદ્‌ગત ત્રિભોવનદાસ ઇશ્વરદાસના સ્મરણમાં પ્રત ૫૦૦૦૦)
વહેંચાવવા માટે.
૩૦૦) શા હરિલાલ ભ'તુભાઈની દુકાન તરફથી-બોરસદ
૧૫૦) શા રમણલાલ ભોગીલાલ ચિનાઈ-અમદાવાદ
૨૫) પોતાની તરફથી ૨૫) સમરથ બેન તરફથી
૨૫) ચંદુભાઈ તરફથી ૨૫) ચંચળ બેન તરફથી
૨૫) ચંદ્રિકા બેન તરફથી ૨૫) વિદ્યા બેન તરફથી
૧૮૦) શેઠ કરસનદાસ હરગોવિંદ મુંબઈ પ્રત ૬૦૦૦ બદલ ત્રણ કાર્ડ
૧૦૦) રામચંદ્ર ડી. હે શાહ મણીલાલ ગુલાબીદાસ-પુના
૧૦૦) ડૉ. રામપ્રસાદ મગનલાલ-અમદાવાદ.
૫૦) શાહ-ખીમજી રાયશી ઉમેર
૫૦) શ્રીમતી લક્ષ્મીબાઈ જગમોહનદાસ-પુના
૨૫) માનચંદ કુબેરદાસ-મુંબઈ
૨૫) વિદેહ મુક્ત સ્વામીશ્રી જાનકીદાસજી મહારાજના સ્મરણાર્થે ગુરુ
પૂર્ણિમા ઉપર તેઓશ્રીના સત્સંગી મંડળ તરફથી-નડિયાદ
૨૫) શેઠ લાલજી શામજી મુગટાવાળા-મુંબઈ
૨૦) રા બ કૃષ્ણલાલ મોહનલાલ ઝવેરી-મુંબઈ
૧૦) ફોટોગ્રાફર રવિશંકર મુળજી-ધ્રાંગધ્રા.
૧૦) પરિ પુંજાભાઈ ભાઈજીભાઈ-બોરસદ.
૧૦) શાહ છગનલાલ કલ્યાણદાસ-વેજલપુર-ભરૂચ
૧૧) ડૉ. નરભેરામ ભવાનીશંકર વૈદ્ય-સુરત
૧૦) મહેતા દેવીદાસ મુળજી હરકોરદાસ-ફર્રૂખાબાદ
૧૦) ન બે. શરફ-હાગાગંજ
૧૦) ભક્ત સમાજ-નડિયાદ
૧૦) એક સદ્‌ગૃહસ્થ-ભાવનગર
૧૦) ગાંધી એન્ડ કું-મુંબઈ

૮) શેઠ પ્રેમજી કાનજી—ચાણુપીપળ.
ાા મીસ્ત્રી ભીમભાઇ વલ્લવભાઇ—હજરાઇ
૬) હરિભાઇ ધનજી—લુશાળા
૫) શકરનાન મગનદાસ—મુબઇ
૫) અમીન ગેરધનદાસ કહાનદાસ—સિનેાર
૫) પરિ જેઠાલાલ સેવકલાલ—બેારસદ
૫) દવે બાલાશંકર પ્રાણુશંકર—માનખેડ.
૫) કલ્યાણુજી વિઠ્ઠલભાઇ—મેદરડા
૫) પ્રભુદાસ મૂળજી—ભાવનગર.
૫) બેન લીલાવતી કે પ્રભુદાસ મૂળજી—ભાવનગર
૫) બેન કાન્તા કે પ્રભુદાસ મૂળજી—ભાવનગર
૫) વકીલ અમેચંદ કાળીદાસ—જેતપેાર
૫) પંડયા નર્મદાશંકર બાલાશંકર—સુરત.
૫) ગેારધનદાસ રણછેાડદાસ—મુબાઇ
૫) વલ્લભદાસ ચેલારામ—મુબઇ
૫) રામજી વાનજી—ભાયાવદર
૫) મેઘજી નાગજી—તુશાળા.
૫) કરશનદાસ ડામરશી—કરાચી
૫) મીસ્ત્રી ભીમભાઇ વલ્લભભાઇ—હજરાઇ
૫) વાલજી ધરમજી—મુબઇ
૫) જુદા જુદા સદ્‌ગૃહસ્થેા તરફથી પુરૂષેાત્તમ ભીમજી સ્ટેશન માસ્તર મારફત—તુશાળા

ઉ૩ાા નીચેની પરચુરણ રકમેાદ્વારા

૩ ૨) દવે જીવરામ હરિશંકર—ભાવનગર. ૩ ૨) ધનજી નાગજી—તુશાળા
) રામરાવ નારાયણુ પ્રધાન ત્રિવેદર—મુબઇ ૩ ૧૮ લક્ષ્મીનારાયણુ
,લચંદ—ઝાલદા. ૧૧ બ્રહ્મક્ષત્રી પિતાંબરદાસ અરજણુજી વારેા—મીઠી ૧)
ડાા ઇશ્વરપ્રસાદ ગીરધરલાલ—મહુધા ૧) પુરુષેાત્તમ મૂળજીભાઇ—વમેા.

૧) પરિખ ગોરધનદાસ મૂળજીભાઈ–સુરત. ૧) રતિલાલ મગનલાલ–ખંભાત. ૧) હરિગંગાબેન–ડૅ. નારણજી પુરૂષોત્તમદાસ–આબુ દ. ૧) રતિલાલ કેશવલાલ–પ્રાંતીજ. ૧) જીણાભાઈ લક્ષ્મીરામ–મુબાઈ. ૧) દવે ત્રિભોવનદાસ આત્મારામ–મીઠી. ૧) શેઠ રાધીમલ અમરચંદ મહેશ્વરી મીઠી. ૧) એક સદ્‌ગૃહસ્થ તરફથી. ૧) જનસુખરાય ભગવાનજી–સુથાળા. ૧) પટેલ આશાભાઈ નારણભાઈ–અમદાવાદ. ૧) એક સદ્‌ગૃહસ્થ–ભાવનગર. ૧) શાંતિલાલ મગનલાલ–ખંભાત ૧) છગનલાલ મેઘજી–સુથાળા ૧) નાનજી નારણભાઈ–સુથાળા. ૧) મથુરભાઈ ઈશ્વરભાઈ–મિનોર ૦ાાા= સેક્રેટરી સાર્વજનિક પુસ્તકાલય–કડા. ૦ાાા ધનેશ્વર ભાઈશંકર–મુબઈ. ૦ાા મંત્રી યુવકમંડળ–રણોલી. ૦ાા શેઠ ખીમચંદ બીમજીમન–મીઠી ૦ાા સુખરામદાસ ફતેહચંદ મરાથ–મીઠી. ૦ાા ધીરાઉમલ અમરોમલ–મીઠી. ૦ાા કલ્યાણદાસ મળચંદ–મીઠી. ૦ાા વનમાળી લેખરાજ મહેરચંદ–મીઠી. ૦ાા માસ્તર મુળશંકર સોમજીમલ–મીઠી ૦ા ભોળાનાથ મગનલાલ. ૦ા શેઠ મોરારજી રવજી સઘવી–જાફરાબાદ. ૦ા દેવીદાસ વણારશી કોઠારી–જાફરાબાદ. ૦ા કે. એમ. મણીઆ–કુકાવાવ. ૦ા કે કે. રાજા પોપટ–કુકાવાવ. ૦ા સોની લક્ષ્મીચંદ રાજપાળ–મીઠી. ૦ા શેઠ ચાંદુમલ સેમજીમલ–મીઠી. ૦ા યોગીરાજ પારશીમલ આમનદાસજી–મીઠી ૦ા વનેચંદ પોપટ દફતરી–મોરબી. ૦ા જયંતિલાલ છબીલદાસ મઘવી–મોરબી. ૦ા કારૂદાસ ભગવાનલાલ વસાવડા–આંટવા.

૨૨૬૧ા કુલ રૂ.

આ પ્રમાણે કુલ રૂ ૨૨૬૧ા અત્યાર સુધીમાં જ્ઞાનયજ્ઞફંડ ખાતે આવી ચૂક્યા છે દર વરસે આ ફંડદ્વારા જે રકમ ભેગી થાય તેમાંથી વખતોવખત ઉપયોગી ચોપડી–ચોપાનીઆં ફેલાવવાનો જ્ઞાનયજ્ઞની યોજનાનો જે હેતુ છે; તેને લક્ષમાં આ ફંડ સદાને માટે ખુલ્લુ હોવાથી વખતોવખત તેને યાદ કરતા રહેવુ એ પોતાની જાત પ્રત્યેના તેમજ જૈન સમાજ પ્રત્યેના કર્તવ્યને સમજનારા પ્રત્યેક સમજુ સજ્જનોનો ધર્મ છે. "મંત્રી"

परदेशी खांड



૧ એનસાઇક્લોપીડીઆ બ્રીટાનીકા જેવો બળવાન અને ઘણાં વર્ષોની શોધખોળને અંતે તૈયાર થયેલો મહાન ગ્રંથ કે જેને આધારે સરકાર ફેંસલા આપે છે, તેને ૬૬૭ મે પાને લખેલ છે કે "ખાંડ સાફ કરતી વખતે દરેક જનાવરના લોહી તથા હાડકાના કોલસાનો ચૂરો નાખવામા આવે છે

૨ ડીકસનેરી ઑફ આર્ટસ-૬ ઠ્ઠી આવૃત્તિ લંડન, પાને ૮૨૯ મે લખ્યુ છે કે 'ગાગડા બનાવવામા આવે છે તે વખતે ૫૪ મણ ખાંડમા ૨૭ મણ હાડકાના કોલસાનો ભૂકો નાખવામા આવે છે અને ખાંડ સાફ કરવાના કારખાના ગામમા છે તેમાં ભારોભાર હાડકાના કોલસાનો ભૂકો નાખવામા આવે છે"

૩ સ્વામી ભાસ્કરાનંદ લખે છે કે 'જ્યારે હું વિલાયત ગયો ત્યારે મે કેટલાંક ખાંડનાં કારખાના જોયા તેમાં પહેલે મારી ચહેતાજ મને ઊલટી થશે એમ લાગ્યુ હું નહોતો જાણતો કે આવી અપવિત્ર ચીજોથી ખાંડ બને છે પણ નજરે જોતાં મને આશ્ચર્ય થાય છે કે જે ચીજને અડવાથી પણ મહાન પાપ લાગે તે ચીજ હિંદુઓથી ખવાયજ કેમ '

૪ ભારતમિત્ર તા૦ ૨૮-૧૦-૧૯૦૫ ના અંકમા જણાવે છે કે-મારી ખાંડ બનાવવા માટે જેમ આ દેશમાં દૂધ વપરાય છે તેમ ત્યાં જનાવરોના લોહીથી ખાંડની ગંદગી સાફ કરવામા આવે છે કારણ કે કસાઇખાનામા દૂધ કરતા લોહી સસ્તુ મળે છે મીસ્તર હેરીસ કહે છે કે ખાંડ સુવરના લોહીથી સાફ થાય છે એ જ મેજર સી હ સાહેબના બનાવેલા 'સ્યુગર મશીનરી" નામના ગ્રંથમા લખ્યુ છે કે ઇંગ્લાંડ વગેરે દેશોમા ખાંડ સાફ કરવામા પાણી અને ગાયોનુ લોહી મેળવે છે ભાઇઓ! હિંદુને ગાય અને મુસલમાનને સુવરનુ લોહી ખાવા લાયક છે ?

૫ મુંબઇ જ્ઞાનમાર્ગ સમાચાર તા૦ ૧૫-૧૨-૧૯૦૫ મા લખે છે કે 'પરદેશી ખાંડ સાકર નાના પ્રકારના રોગથી ભરેલા સર્વ પ્રકારના જીવોના હાડકા બળદ અને સુવરના લોહી અને મનુષ્યના મૂત્રથી સાફ થાય છે જેના પવનથી પણ ડરીએ તેવા કોઢ વિગેરે રોગવાળા લોકોનુ પણ મૂત્ર, અરેરે ! આ આ હિંદુ મુસલમાનને ખાવા લાયક છે'

૬. સ્વદેશોન્નતિ દર્પણ—" પરદેશી સાકર અપવિત્ર છે, એટલુંજ નહિ પણ તેની અંદર નાનાં પ્રાણી, કીડી, મંકોડી વગેરેનાં આંતરડાં, માંસ હાડપિંજર અને શરીરની અંદરના રેસા હોય છે બોરસ સાકર તો બીટ, ગાજર, તાડી વગેરેમાંથી બનાવવામાં આવે છે અને તેમાં સડેલું લોહી તથા રોગિષ્ટ જનાવરોના હાડકાનું મિશ્રણ હોય છે '

૭ મી૦ ફીનલે નામના ગૃહસ્થ જણાવે છે કે વિલાયતની ખાંડ જે હિંદમાં ફેલાઇ છે તે દેખાવમાં સફેદ અને કિંમતમાં સસ્તી પડે છે, પણ તેનાથી ઘણા રોગો હિંદુસ્તાનમાં પેદા થઇ ચૂક્યા છે તે ખાંડ લોહી અને શક્તિનો નાશ કરે છે તે ખાંડ દૂધ આદિ જે જે પદાર્થોમાં નાખવામાં આવે છે તેમાં આપણે ઝેરજ નાખીએ છીએ એમ જાણવું. ઇંગ્લાંડ તેમજ હિંદુસ્તાનના પ્રખ્યાત વૈદ્ય ડાક્ટરોએ સ્પષ્ટ મત આપેલો છે કે આ ખાંડ હિંદુ મુસલમાનને ધર્મના બાધથી તો ખાવા લાયક નથીજ પણ તેનાથી પ્લેગ, મહામરી ઇત્યાદી રોગો થાય છે અને બાળકોનું તથા મોટા માણસોનું મરણપ્રમાણ પણ વધે છે માટે ધર્મને ન માનતા હોય, તો આરોગ્યની દૃષ્ટિથી પણ ખાંડ ખાતા અટકવું જોઇએ કાચના ગ્લાસમાં ગરમ પાણી ભરી તેમાં સાકરનો ગાંગડો નાખીને ઓગળતી વખતે સુક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોશો તો એમાં લોહીના જથ્થા દેખાશે વળી દેશી અને મોરસ ખાંડ બન્નેને જુદા જુદા વાસણમાં મૂકી પછી બન્નેમાં થોડો થોડો સલ્ફ્યુરીક એસીડ (ગંધકનો તેજાબ)નાખો. તરતજ દેશી ખાંડમાંથી મીઠી માગી જેવી સુવાસ આવશે અને મોરસમાંથી દુર્ગંધ આવશે. જો આ વાત જરાપણ જૂઠી હોત તો લાગવગવાળા ગોરા વેપારીઓએ આ વિગત પ્રગટ કરનારાઓ ઉપર જરૂર ફોજદારી માંડી દીધી હોત. માટે આ બાબત ખાત્રીજ હોવાથી કોઇ પણ હિંદવાસીને પરદેશી ખાંડ ખાવા લાયક નથી હિંદુઓની પેઠેજ જે ગોરા લોકોએ માંસ હારનો ત્યાગ કર્યો છે અને જેઓ કેવળ વનસ્પતિના આહાર ઉપર રહે છે, તેઓએ પણ ખાંડ સાકર ખાવા બંધ કર્યાં છે તો પછી આપણા હિંદુઓથી તો આવી અપવિત્ર ચીજ ખવાયજ કેમ ' "

૮ હિંદી બંગવાસી, કલકત્તા તા૦ ૩૦-૩-૧૯૦૩ ના અંકમા લખે છે કે 'હિંદુસ્તાનમાથીજ દર વર્ષે ૨૮ લાખ મણ જનાવરોના હાડકાં ખાડ વગેરે ખાવાના પદાર્થો બનાવવામાટે પરદેશ જાય છે સ્વદેશી ખાડ કદાચ પરદેશી ખાડથી સહેજ મોંઘી મળે તોપણ તેનાથી પવિત્રતા જળ-વાઇ રહે છે વળી તે ખાડ પરદેશી કરતાં ગળપણમા પણ વધારે હોય છે માટે સ્વદેશી ખાડજ વાપરવી કદાચ સ્વદેશી ખાડ વાપરવાની શક્તિ ન હોય તો ગોળ વાપરવો પરતુ પરદેશી ખાડ તો કોઇરીતે નજ વાપરવી આથી ગોહત્યા થતી અટકશે અને દૂધાળા ઢોરોની વૃદ્ધિ થઇ દૂધ ઘી દહી વગેરે સસ્તાં થશે અને તેથી શક્તિ તથા આત્મબળ પણ વધશે"

અકબર બાદશાહ જેવાના મુગલાઇ અમલમા પણ ૩ થી ૪ રૂપીએ મણ ઘી મળતુ રૂ૦ ૧ નુ ૭ શેર ઘી મળતુ એવી વાતો તો હજુ આપણા ઘરડાઓ કરે છે તે વખતે ચાની મ્હેમાની લોકો આપતા ન હતા. પણ લાપશી ને ઘી ખવડાવતા અને ખાતા તેથીજ પોતાના સ્વધર્મનુ રક્ષણ કરી ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવતા, પણ આનો પરદેશી વેપારીઓએ ખાવાપીવાની અને મોજમઝાની એવી તો મોહક વસ્તુઓ બનાવી છે કે, તેના એશઆરામથી ધીમા ઝેરથી આપણી જાતો ખવાઇ ગઇ છે સૂતે સૂતે મોમા કોળીઓ મૂકનાર મળવાથી બેસીને હાથે ખાવાની તેમજ તેમા શુ શુ વસ્તુઓ આવે છે તે જોવાની તસ્દીજ નાખીથી કૂવા, ઘટી, ગાય અને રેટીઆ એ ચારનો વપરાશ દરેક ઘરમા હતો તે જવાથી સ્ત્રીઓમાં હીસ્ટીરીયા, કસુવાવડ, સુવા રોગ અને ક્ષયરોગ વધીને ૨૦ થી ૨૫ વરસમા તેમના મરણ થવા લાગ્યા છે પુરુષોની પણ તેવીજ દશા થઇ છે આપણા હમેશના જીવનની ઉપયોગી ચીજોમા પણ આ પ્રમાણે પરાધીનતા થઇ છે તો હવે જાગો ! કુંભકર્ણની નિદ્રાત્યાગો ! સૂર્યોદયનાં કિરણો ફૂટી ચૂક્યા છે, માટે એશઆરામવાળી પરદેશી ચીજો કે જે ધર્મ, ધન અને આરોગ્યનુ સત્યાનાશ કરનાર છે તેને એકદમ તજો ! જીવનને સાદુ અને મહેનતુ તથા તમારા વડીલોની પેઠે ૧૦૦ વરસ જીવતુ રહે તેવુ કરો અને પોતાના પગપર ઉભા થાઓ ! "કચ્છી" ૨૦-૫-૨૩

એક પ્રજાજન

स्वामी विवेकानंदजीनो उपोद्घात

ઇતિહાસના આરંભકાળથી માંડીને વર્તમાન સમય સુધી દરેક યુગમાં મનુષ્યસમાજની અંદર અનેક પ્રકારના અલૌકિક બનાવો બનતા જોવામાં આવે છે. અત્યારે આપણને આધુનિક વિજ્ઞાનના પ્રકાશની સહાયતા છે; તોપણ ' પુષ્કળ અલૌકિક ઘટનાઓ અમે નજરે જોઇ છે, અને અનુભવી છે" એવું કહેનારા માણસો નીકળી આવે છે. અલબત્ત, લોકો જે જે કહે છે તેનો મોટો ભાગ તો માની શકાય એવો નથીજ હોતો: કારણ કે તેમાંના ઘણાખરા માણસો અજ્ઞાન, વહેમી અને ઢોંગી હોય છે. વળી એમ પણ ઘણીવાર જોવામાં આવે છે કે જેને લોકો ચમત્કાર કહે છે તે વાસ્તવિક રીતે અનુકરણજ હોય છે. ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય છે કે એ કોનું અનુકરણ છે ? પૂરી તપાસ કર્યા વગર કોઇ પણ વાતને અસત્ય ઠરાવીને ફેંકી દેવી એ વૈજ્ઞાનિક અને પ્રામાણિક બુદ્ધિને શોભે નહિ. જે વૈજ્ઞાનિકો ઉપલકીઆ તપ સ કરનારા છે તેઓ નાના પ્રકારના માનસિક વ્યાપારની રચના સમજાવી શકતા નહિ હોવાથી તેઓ એવા મનોવ્યાપારના અસ્તિત્વનોજ અસ્વીકાર કરે છે. આમ હોવાથી જે અંધશ્રદ્ધાળુ માનવીઓ આકાશવાસી દેવ અથવા દેવગણનું અસ્તિત્વ માને છે, પોતાની પ્રાર્થનાના પ્રત્યુત્તરની એવા દેવગણો પામેથી આશા રાખે છે, અથવા તેમની પ્રાર્થનાને વશ થઇને દેવગણો જગતના અચળ નિયમને પણ ફેરવી નાખશે એવી માન્યતાને વળગી રહે છે, તેવાઓના કરતાં પણ આ વા ઉપલકીઆ અને સૂક્ષ્મદૃષ્ટિ વગરના વૈજ્ઞાનિકો વિશેષ દોષપાત્ર છે. કારણ કે સામાન્યકોટિના માનવીઓ અજ્ઞા ન છે; તેમને અમલથી એવા દેવગણોના અસ્તિત્વમાં શ્રદ્ધા રાખવાનુ શિખવવામાં આવ્યું છે, અને લાંબા સમયના અભ્યાસથી તેમની અંધશ્રદ્ધા તેમના અવનત સ્વભાવ સાથે ઓતપ્રોત થઇ ચૂકી છે એમ સમજીને તેમને તો દોષમુક્ત ઠરાવી શકાય છે, પણ વિદ્વાનો અને વૈજ્ઞાનિકોનો બચાવ થઇ શકતો નથી

હજારો વર્ષો થયાં ઉપરોક્ત અલૌકિક ઘટનાઓનું સૂક્ષ્મ અવલોકન

થતું આવ્યું છે, અને તેમના સંબંધમાં પુષ્કળ સપ્રયોગ શોધખોળ કરીને તેમાં સમાવિષ્ટ થએલાં કેટલાંક સામાન્ય તત્ત્વો તારવી કહાડવામાં આવ્યાં છે. માનવજાતિની સમગ્ર ધાર્મિક પ્રવૃત્તિનાં મૂળતત્ત્વોનું બારીક પૃથક્કરણ કરાઇને એ સર્વ અન્વેષણના અંતિમ પરિણામરૂપે રાજયોગ રૂપી રત્ન મેળવવામાં આવ્યું છે. એ રાજયોગ–વૈજ્ઞાનિક પંડિતોની દોષપાત્ર રીતિનું અનુસરણ કરીને જે જે અલૌકિક ઘટનાઓનું સ્વરૂપ ન સમજાવી શકાય, તેમના અસ્તિત્વનો ઇનકાર કરતો નથી; પણ વહેમમાં ફસાઇ ગએલાં અંધશ્રદ્ધાળુ માનવીઓને નમ્ર પણ સ્પષ્ટ શબ્દો વડે સમજાવી દે છે કે, એ સર્વ અલૌકિક વ્યાપારની રચના કરનાર આકાશવાસી દેવગણ નથી. તમારી પ્રાર્થનાનો તમને પ્રત્યુત્તર મળે છે અને તમારી શ્રદ્ધામાં અતુલ શક્તિ રહેલી છે. એ બધી બાબતો સાચી છે તો પણ તેમાં કોઇ દેવી દેવતાનો હાથ છે, એવો અશાસ્ત્રીય જવાબ આપ્યાથી તેમનું ખરું સ્વરૂપ ઉલટું ઢંકાઇ જાયછે "રાજયોગ વિદ્યા"માનવજાતિને આશાજનક અને બળપ્રદ ઉપદેશ આપે છે કે **તમારી આસપાસ જ્ઞાન અને શક્તિનો અનંત સમુદ્ર ઉછળી રહ્યો છે અને પ્રત્યેક મનુષ્ય એજ સમુદ્રની નાની નાની નીકો** છે. વળી તે કહે છે કે મનુષ્યના અંતઃકરણમાં જે જે અભિલાષાઓ અને તૃષ્ણાઓ રહેલી છે તે સર્વને તૃપ્ત કરવાની શક્તિ પણ તેને અપાઇ ચૂકેલી છે. જ્યારે મનુષ્યની કોઇ પણ ઇચ્છા, તૃષ્ણા અથવા પ્રાર્થના પરિપૂર્ણ થાય છે ત્યારે નિશ્ચયપૂર્વકજ સમજી લેવું કે એ પરિણામ કોઇ દેવ–દેવીની કૃપાથી નથી આવ્યું; પણ ઉપર કહેલા શક્તિના અનંત ભંડારમાંથી મનુષ્યે પોતાની પ્રાર્થનાના બળવડે શક્તિનું આકર્ષણ કરીનેજ એ કાર્ય સિદ્ધ કર્યું છે. દેવી–દેવતાના ધ્યાનથી મનુષ્યની ક્રિયાશક્તિ કેટલેક અંશે જાગ્રત થાય છે ખરી, પણ તેથી તેની આધ્યાત્મિક અવનતિ પણ થતી જાય છે. તેની સ્વતંત્રતાનો લોપ થાય છે; તેનો આધ્યાત્મિક વિકાસ અટકી જાય છે; ભય અને વહેમ તેના હૃદયમાં ઘર કરે છે અને "મનુષ્ય કુદરતી રીતે નિર્બળ અને પામર છે" એવી ભયંકર અને આત્મઘાતક માન્ય-

તાને પોષણ મળે છે. યોગવિદ્યા જાહેર કરે છે કે અલૌકિક જેવું કશું છેજ નહિ; પણ પ્રકૃતિનાં સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ એવાં બે સ્વરૂપ છે. સૂક્ષ્મ એ કારણ છે અને સ્થૂળ એ કાર્ય છે. પંચ ઇન્દ્રિયવડે સ્થૂળનીજ પ્રતીતિ માત્ર થાય છે; સૂક્ષ્મની થઇ શકતી નથી. રાજયોગના અભ્યાસથી એ સૂક્ષ્મ જગતનો અનુભવ કરવાનું સામર્થ્ય પણ મનુષ્યમાં પેદા થાય છે.

ભારતવર્ષમાં વેદમતને આધારે જે જે દર્શનશાસ્ત્રો રચાયાં છે તેમનું સર્વનું એકજ લક્ષ્ય છે કે મનુષ્ય પૂર્ણતાને પામીને મુક્ત થાય; અને તેના ઉપાય તરીકે યોગનો આશ્રય લેવાનું તે કહે છે. "યોગ" શબ્દ ઘણોજ વ્યાપક છે. સાંખ્ય અને વેદાંત બેઉ યોગનાંજ જૂદાં જૂદાં સ્વરૂપનું સમર્થન કરે છે.

યોગના અનેક પ્રકાર છે. આ પુસ્તકમાં તે પૈકીના રાજયોગનો વિષય ચર્ચેલો છે. રાજયોગના સંબંધમાં પતંજલિ મુનિનાં સૂત્રો એ શાસ્ત્રીય અને અતિ પ્રામાણિક ગ્રંથ મનાય છે. બીજા કેટલાક દાર્શનિકો કોઈ કોઈ તાત્ત્વિક બાબતમાં પતંજલિથી જૂદો અભિપ્રાય દર્શાવે છે તો પણ તેણે બતાવેલા સાધન માર્ગનો તો બધાએ એક સરખી રીતે સ્વીકાર કરે છે. આ પુસ્તકના પ્રથમખંડમાં ગ્રંથકારે (સ્વામી વિવેકાનંદે) ન્યૂયોર્ક નગરના શિષ્યમંડળ આગળ રાજયોગના વિષયમાં વ્યાખ્યાનો આપ્યાં હતાં તેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે અને બીજા ખંડમાં પતંજલિનાં સૂત્રોનો સંક્ષિપ્ત વિવેચન સહિત સરળ અનુવાદ આપવામાં આવ્યો છે. દર્શનશાસ્ત્રના કઠિન પારિભાષિક શબ્દોનો ઉપયોગ નહિ કરવાનો તથા ભાષાને પણ સરળ બનાવવાનો યથાસાધ્ય પ્રયત્ન કર્યો છે. પ્રથમ ખંડમાં સાધકને ઉપયોગી થઇ પડે એવો સરળ અને વિશેષ ઉપદેશ અપાયો છે પણ પ્રત્યેક સાધકને ખાસ ચેતવણી આપવામાં આવે છે કે યોગની કેટલીક સાધારણ ક્રિયા સિવાય, બાકીની સર્વ યૌગિક ક્રિયાઓ નિર્વિઘ્ને સિદ્ધ કરવી હોય તો ગુરુના સાન્નિધ્યની ખાસ જરૂર છે. સામાન્ય વાતચીતના રૂપમાં આપેલા આટલા ઉપદેશથી આ વિષયમાં આથી વધારે પ્રગતિ કરવાની ઇચ્છા જો કોઇના હૃદયમાં ઉત્પન્ન થઇ હશે તો પ્રયત્નથી તેને ગુરુની મદદની જરૂર મળી આવશેજ.

પાતંજલદર્શન સાખ્ય મત ઉપર રચાએલું છે. એ બેઉ મત વચ્ચે જૂજ ભિન્નતા છે. ભગવાન પતંજલિ આદિ ગુરુસ્વરૂપ સગુણ ઇશ્વરનો સ્વીકાર કરે છે, અને સાંખ્યમતવાળા એમ માને છે કે લગભગ પૂર્ણતાને પામેલી કોઇ વ્યક્તિ ઉપર અમુક કલ્પ દરમ્યાન જગતના નિયમનની જવાબદારી મૂકાયલી છે, અને તેજ ઇશ્વર છે. બીજો ભેદ એ છે કે યોગવિદ્યામાં મનને આત્માની માફકજ સર્વવ્યાપી ગણેલું છે અને સાંખ્ય મતવાળા તેમ માનતા નથી. ગ્રંથકર્તા (**સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદજી**)

શુદ્ધિપત્ર

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૪	૧૪	સાર્વભામિક	સાર્વભૌમિક
૫	૨૦	સાજન્યશાળી	સૌજન્યશાળી
૧૧	૧૧	બાદ્ધ	બૌદ્ધ
૧૧	૨૫	શરીરનેા	શરીરના
૨૨	૨૬	સાથી	સૈાથી
૨૪	૬	થકી	પછી
૫૬	૧૬	ઘટતાવાળા	ઘટનાવાળા
૫૭	૨	ઘટ્તાવાળા	ઘટનાવાળા
૬૮	૭	અલાકિક	અલૌકિક
૧૦૬	૧૨	શાચ	શૈાચ
૧૫૪	૧૭	બાળ	બળ
૧૬૮	૧૭	નિવિચાર	નિર્વિચાર
૧૮૮	૧૨	જામાંની	જાળાંની
૨૦૮	૨૪	ગાણ	ગૈાણ
૨૨૧	૨૦	એને	અને
૨૨૭	૨	બાહ્ય	(બાહ્ય
૨૩૯	૨૪	ત્યાર	ત્યારપછી

अनुक्रमणिका

રાજયોગ

પાતંજલ યોગસૂત્ર



स्वामी विवेकानंद

एमना सदुपदेश–भाग १० मो.

(राजयोग)

अध्याय १ लो–प्रवेशिका

આપણુ સઘળુ જ્ઞાન અનુભવ ઉપરથી ઉપજેલુ હોય છે જેને આપણે અનુમાનજન્ય જ્ઞાન કહીએ છીએ, અને જેનાવડે અલ્પજ્ઞાનમાંથી સામાન્યજ્ઞાનપર્યંત તથા સામાન્યમાંથી વિશેષજ્ઞાનપર્યંત પહોચીએ છીએ; તે અનુમાનજ્ઞાનનો આધાર પણ અનુભવ ઉપરજ હોય છે જેને આપણે પ્રત્યક્ષજ્ઞાન× કહીએ છીએ અને જેનાવડે સત્યને આપણે સરલતાથી સમજી શકીએ છીએ, તે પ્રત્યક્ષજ્ઞાન પણ પ્રત્યક્ષ પ્રયોગ અથવા વિશેષ અનુભવનુંજ પરિણામ છે. કોઇ પણ બાબતને વગર તપાસે સાચી માનવાનુ વિજ્ઞાનવેત્તાથી કહેવાયજ નહિ. વિજ્ઞાનવેત્તા તેના ઉપર વિચાર કરીને અમુક પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરી સિદ્ધાંત નક્કી કર્યા પછી, જ્યારે તે સિદ્ધાંત ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાનું આપણને કહે છે, ત્યારે પણ તેમના કહેવાનો અને આપણે તે ઉપર જે શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ, તેનો પાયો અનુભવ ઉપરજ રચાયલો હોય છે, અને તે સિદ્ધાંતનો પંડે અનુભવ લઇને ખાત્રી કરી લેવાનું પણ તેઓ આપ-

× પ્રત્યક્ષ અથવા નિશ્ચયાત્મક વિજ્ઞાન તેનેજ કહેવાય, કે જેના અચળ સિદ્ધાંતોને આધારે ગણત્રી કરીને ચોક્કસપણે ભવિષ્યને જાણી શકાય ગણિત અને જ્યોતિષ્ના ગણિત વિભાગનો એમાં સમાવેશ થાય છે

શુને કહે છેજ આ પ્રમાણે પ્રત્યેક અનુભવસિદ્ધ જ્ઞાન અને નિશ્ચયાત્મક વિજ્ઞાનનો આધાર જેનો અનુભવ કરવાનું સૌનાથી બની શકે એવા સામાન્ય સત્યતત્ત્વો ઉપરજ હોય છે અને તે ઉપરથી બંધાએલા સિદ્ધાંતને પોતાના અનુભવની કસોટીએ ચડાવીને પ્રત્યેક મનુષ્ય તેની પરીક્ષા કરી શકે છે. હવે પ્રશ્ન એ ઉત્પન્ન થાય છે કે ભૌતિક પદાર્થ કે વિજ્ઞાનની માફક, ધાર્મિક જ્ઞાનને પણ સૌને અનુભવગમ્ય એવા સામાન્ય મૂળતત્ત્વોનો આધાર છે કે નહિ ? આનો જવાબ મારે હા અને ના બેઉમાં આપવો પડશે. જગતમાં ધર્મ વિષે ત્યાં તે ત્યાં એવુંજ શીખવવામાં આવે છે કે એ તો વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાનો વિષય છે અને શ્રદ્ધા પરજ તેનો આધાર છે. ઘણા ખરા દાખલાઓમાં તો ધર્મનો અર્થ જુદા જુદા મતનો સમૂહજ થઈ પડ્યો છે. આજ કારણથી જુદા જુદા ધર્મોનુયાયીઓ વચ્ચે કલેશ અને ઝગડા થતા જોવામાં આવે છે. ધર્મને લગતા એ મતમતાંતરો કેવળ શ્રદ્ધા ઉપરજ ટકી રહેલા છે. દાખલા તરીકે આપણા માલૂમ આપણને મ્હોટો એક આકાશવાસી પરમેશ્વર આખા જગતનું શાસન કરે છે અને આપણે એ જેસા મહેમ ઉપરીએ તો તે કહેશે કે નહિ, ભ્રમ, હું કહું છું તેજ ખરું છે અને તે તમારે માનવુંજ જોઈએ. એજ પ્રમાણે મારા મનમાં પણ એક તેથી જુદો વિચાર હોય અને [illegible] તે મને [illegible] છે અને તમે બધા તેને માની લો. એ કોઈ કહે હું આપવાનું માગે અથવા માગીતી જાગે તો હું તેને માટે કશી સાબીતી આપી શકતો નથી. આ રીતે વર્તમાન સમયમાં ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનની દુનિયામાં તથા ત્યાં અપકીર્તિ થઈ રહી છે. દરેક સુશિક્ષિત માણસ હવે એમજ મનવા લાગ્યો છે કે ધર્મ એ ભિન્ન ભિન્ન વિચારોનો સમૂહ છે. ધર્મના વિષયમાં જેને જેમ ફાવે તેમ તે બોલી શકે છે. દરેક માણસ પોતપોતાને ગમે તેવો મત, પછી તે [illegible] વગરનો અને સાબીતીના આધાર વગરનો હોય તોપણ તેનો પ્રચાર કરવાને ઉત્સુક હોય છે. તોપણ મારું કથન એ છે કે જગતમાં જે જે ધર્મ સ્થપાયા છે તે સર્વનો પાયો અતિ સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી જોતાં

એકજ સામાન્ય મૂળ પાયા ઉપર રહેલેા છે, અને એ સામાન્ય મૂળ પાયાની જેમને સમજ પડી ગઇ છે તેઓ જોઇ શકે છે કે તમામ ધર્મો એક પ્રકારના સાર્વભૌમિક પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપરજ રચાએલા છે

જો આપણે દુનિયાના જૂદા જૂદા ધર્મોનું પૃથક્કરણ કરીને જોઇશું, તેા તેઓ બે વર્ગમા વહેચાયલા છે એમ આપણને તરતજ સમજાઇ જશે એ બે વર્ગ એ કે કેટલાક ધર્મને શાસ્ત્રનેા આધાર છે અને બીજા કેટનાકને નથી જે ધર્મો શાસ્ત્રના પાયાઉપર સ્થાપિત થએલા છે તેઓ સુદૃઢ છે અને તેમના અનુયાયીઓની સંખ્યા વિશેષ છે, ત્યારે શાસ્ત્રના આધાર વિનાના ઘણાખરા ધર્મ ચિરકાળ ટકી રહ્યા નથી, અને એવા પ્રકારના કેાઇ નવા ધર્મની રચના કદિ કદિ થાય છે, તેાપણુ તેને સ્વીકારનારા બહુજ થેાડા હેાય છે આટલું છતા પણ એ બેઉ શ્રેણીના ધર્મની વચ્ચે એક સામ્ય એ છે કે તેમના સિદ્ધાંતેા અમુક વ્યક્તિઓના પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપરજ રચાએના હેાય છે ખ્રિસ્તીધર્મને માનનાર આપણને કહે છે કે અમારા ધર્મમા શ્રદ્ધા રાખેા ઇસુ ખ્રિસ્તને ઇશ્વરાવતાર માનેા અને ઇશ્વર જીવ તથા જીવની ઉન્નતિવિષે અમે જે કહીએ તે કબૂલ રાખેા " આપણે તેમ કરવાનું કારણુ જો તેમને પૂછીશું તેા તેઓ કહેશે કે 'અમે એમ શ્રદ્ધાપૂર્વક માનીએ છીએ' પણ જો આપણે ખ્રિસ્તીધર્મનું મૂળ તપાસી જોઇશું તેા સમજાશે કે એ ધર્મ પણુ પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર રચાયેા છે ઇસુ ખ્રિસ્ત કહેતેા કે ' મને ઇશ્વરનું દર્શન થયું છે " તેના સમાગમમા આવેલા શિષ્યેા પણ કહી ગયા છે કે ' અમને ઇશ્વરનેા અનુભવ થયેા છે " આવી આવી પ્રત્યક્ષ અનુભવની અનેક કથાઓ ખ્રિસ્તીધર્મના ગ્રંથેામા છે

બૌદ્ધ ધર્મની પણુ એવીજ હકીકત છે બુદ્ધ ભગવાને પણુ પેાતાના પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર ધર્મની રચના કરી છે તેમણે જે જે સત્યેાનેા અનુભવ કર્યો હતેા, તેનેાજ તેમણે જગતમા પ્રચાર કર્યો હતેા હિન્દુધર્મનેા પણ એવેાજ ઇતિહાસ છે તેમના શાસ્ત્રોમા ઋષિના નામથી એાળખાતા ગ્રંથકર્તાએ કહી ગયા છે કે "અમે અમુક સત્યેાનેા અનુભવ કર્યો છે,' અને

એ સત્યોનો તેમણે જગતમાં પ્રચાર કર્યો છે આટલા ઉપરથી સર્વને સમજાશે કે જગતના તમામ ધર્મ જ્ઞાનનો સાર્વભૌમિક અને સુદૃઢ પાયો જે અનુભવ છે તેનાજ આધાર ઉપર રચાએલા છે અને તેના સઘળા મૂળ પુરુષોએ ઈશ્વરનું દર્શન કરેલું હોય છે તેમણે પોતાના આત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો હોય છે પોતાના અનંત સ્વરૂપની અને પોતાની ભવિષ્યની સ્થિતિની તેમને ઝાંખી થએલી હોય છે તેમણે જે કાંઇ જોયું તથા અનુભવ્યું છે તેનોજ તેઓ ઉપદેશ આપી ગયા છે હિન્દુધર્મ અને બીજા ઘણા ખરા ધર્મ વચ્ચે વર્તમાન સમયમાં ખાસ મતભેદ માત્ર એટલે જ છે કે હિંદુ સિવાયના ધર્મોના મત પ્રમાણે હાલ એવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવવાનું અશક્ય છે જેમના નામથી એ જૂદા જૂદા ધર્મ ચાલી રહ્યા છે તેવા થોડા ગણ્યા ગાંઠ્યા માણસોએ જેવો સ્વાનુભવ કર્યો હતો તેવો અનુભવ કરવાનો હવે બીજાઓમાટે શક્ય નથી આવી માન્યતાને લીધેજ વર્તમાન સમયમાં ધર્મ એ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસનો વિષય થઇ પડ્યો છે હું આ મતનો પૂરેપૂરો વિરોધ કરૂં છું જ્યારે વિજ્ઞાનની કોઇ પણ જાતનો પ્રયોગ કરીને અમુક વૈજ્ઞાનિકનું સત્ય શોધી કહાડે છે ત્યારે તે ઉપરથી સાર્વભૌમિક સત્ય સિદ્ધાંતને અંગે આપણે એટલું જરૂર કહી શકીએ કે એ સત્યને જાણવાનું પૂર્વે શક્ય હતું તો વર્તમાનમાં તેમજ ભવિષ્યમાં પણ તેને જાણવાનું કરોડોવાર શક્ય હોવું જ જોઇએ સમાન વર્તન એ પ્રકૃતિનો અટળ નિયમ છે અને જે ક્રિયા એકવાર થઇ તે તેવાજ સંયોગો પ્રાપ્ત થતાં બીજી વાર પણ બનવીજ જોઇએ

આ જ કારણથી યોગવિદ્યાના આચાર્યો કહે છે કે ધર્મ એ કાંઇ માત્ર પ્રાચીન સમયના અનુભવો ઉપરજ રચાએલો નથી પોતાની જાતે અનુભવ મેળવ્યા વગર કોઇ પણ માણસ ખરા ધાર્મિક થઇ શકતોજ નથી

હવે જે વિદ્યાવડે એ સર્વ અનુભવો મેળવવાની ચાવી હાથ લાગે છે તે વિદ્યાને યોગ કહે છે ધર્મના તમામ સત્યોનો જ્યાંસુધી કોઇએ જાતે અનુભવ ન લીધો હોય ત્યાંસુધી ધર્મની મોટાની ચર્ચા તથા અંધશ્રદ્ધા બન્ને નિરર્થક છે ઈશ્વરના નામથી દુનિયામાં જે ધાંધલ કરેલ અને ઝગડા થતા

આવ્યા છે, તથા ઈશ્વરના ઓઠા હેઠળ દુનિયામાં જેટલી ખુનરેજી થઇ છે; તેટલી બીજા કોઇ પણ કારણસર થઇ નથી. આનુ કારણ એજ છે કે ધર્મના ખરા ઉંડાણમાં એ ઝગડા અને મારામારી કરનારમાના કોઇએ પ્રવેશજ કર્યો નથી એ સઘળાઓ માત્ર પોતપોતાના પૂર્વજોના કેટલાક આચારોનેજ ધર્મ સમજીને સતોષ માની લે છે, અને તેઓ ઇચ્છે છે કે બીજાઓ પણ અમારૂજ અનુકરણ કરે. **જેમને આત્માનો અનુભવ અને ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થયો નથી, તેમને ઈશ્વર અને આત્મા છે એવુ બોલવાનો અધિકારજ શો છે?** જો ઈશ્વર અસ્તિ વમાં હોય તો તેનુ દર્શન કેમ ન થાય? જો આત્માજેવો કોઇ પદાર્થ હયાતીમાં હોય તો તેનો અનુભવ થવોજ જોઇએ,જો તેમ બનવુ અશક્યજ હોય તો પછી ઈશ્વર અને આત્મા નથી એજ માન્યતા વધારે પ્રામાણિક છે. સ્વાનુભવ વગરના ભક્ત કરતા સ્પષ્ટવાદી નાસ્તિક વધારે સારો એક બાજુએ અત્યારે જેમની ગણના વિદ્વાન વર્ગમા થાય છે તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન અને આત્માનુભવાન એ સર્વ પ્રવૃત્તિ વૃથા છે બીજી બાજુએ જેઓ અર્ધશિક્ષિત છે તેમના મનનુ વલણ એવુ છે કે "ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનને વાસ્તવિક રીતે કશો આધાર નથી, પણ તે ઉપયોગી છે. કારણ કે જગતનુ કલ્યાણ કરનાર પ્રવૃત્તિઓને ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનવડે ભારે પોષણ મળે છે. ઈશ્વર છે એમ લોકો માને છે તેથીજ તેઓ સાચા, નીતિપરાયણ અને એક બીજા તરફ સાજન્યશાળી થાય છે." તેમનો આવા પ્રકારનો અભિપ્રાય હોય તેમાં તેમનો દોષ પણ કેમ કઢાય? કારણ કે તેમને ધર્મમબધે જે કાંઇ જ્ઞાન મળ્યું તેમા સારરહિત, ઉન્મત્ત મનુષ્યના પ્રલાપજેવા શબ્દસમૂહ કરતા વિશેષ કઇજ હોતું નથી. તેમને વગરવિચાર્યે શ્રદ્ધાજ રાખવાનું કહેવામાં આવે છે. એવી આંધળી શ્રદ્ધા કયો વિચારવત માણસ રાખી શકે? જો તેઓ તેમ કરી શકે તો પછી મનુષ્યસ્વભાવ ઉપરથી મારી શ્રદ્ધા સમૂળગી ખસી જાય. મનુષ્ય સત્યને માટે તલસે છે, સત્યનો જાતે અનુભવ કરવા ઇચ્છે છે, સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવા ઉત્સુક છે; અંત કરણના ઉંડાણમાં રહેલા સત્યનો અપ-

રોક્ષ અનુભવ લેતા થવાય છે. એમ થાય ત્યારેજ વેદ કહે છે તેમ સંદેહમાત્ર ટળી જાય અંધકારનું આવરણ છિન્ન ભિન્ન થઇ જાય અને જગતમાં જ્યાં જ્યાં વક્રતા દેખાતી હોય ત્યાં ત્યાં સરળતા અને મધુરતાનો અનુભવ થાય.

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशया. ।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि दृष्ट परात्मनीश्वरे ॥

ભાવાર્થ —"ઈશ્વરરૂપ આત્માનો સાક્ષાત્કાર થતાં હૃદયની ગ્રંથી છૂટી જાય છે, સર્વે સંશયો નિવૃત્ત થઇ જાય છે અને કર્મો નાશ પામે છે"

शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आये धामानि दिव्यानि तस्थु
वेदाहमेत पुरुषं महान्तम् आदित्यवर्ण तमस' परस्तात्
तमेव विदित्वातिमृत्युमेति नान्य. पन्था विद्यतेऽयनाय ॥

ભાવાર્થ —'હે અમૃતના સંતાનો! દિવ્યધામનિવાસીઓ! સાંભળો.મને અજ્ઞાનરૂપ અંધકારમાંથી પ્રકાશનો પથ હાથ લાગ્યો છે જે સમસ્ત અંધકારથી પર છે તેને જાણવાથીજ અંધકારથી મુક્ત થવાય છે. એ સિવાય મુક્ત થવાનો બીજો માર્ગ નથી."

સત્યની પ્રાપ્તિનો સર્વાંશે વ્યવહારોપયોગી અને શાસ્ત્રીયમાર્ગ માનવજાતિને બતાવી દેવાનું કામ "રાજયોગ" વિદ્યાનું છે પ્રથમ એ વાત બરાબર સમજી લેવી જોઇએ કે દરેક વિદ્યાને પોતપોતાની સ્વતંત્ર અનુસંધાન પદ્ધતિ હોય છે. ધારો કે તમારે જ્યોતિષી થવું છે, પણ એકજગ્યાએ બેસીને તમે "જ્યોતિષ્, જ્યોતિષ્" એવા પોકાર કર્યા કરો તો તેથી કાંઇ તમને જ્યોતિર્વિદ્યા આવડી જાય નહિ. રસાયનશાસ્ત્રનું પણ એમજ સમજવું. એ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તેની ચોક્કસ પદ્ધતિપ્રમાણેજ અભ્યાસ કરવો જોઇએ. પ્રયોગશાળામાં જઇ જુદા જુદા દ્રવ્યોને અમુક પ્રમાણમાં એકત્રિત કરીને પ્રયોગ કરતાં કરતાંજ રસાયનશાસ્ત્રી થવાય ખગોળવેત્તા થવું હોય તો વેધશાળાનો આશ્રય લઇ દુરબિનવડે ગ્રહોનું અવલોકન કરી, તેમની ગતિ ઇત્યાદિ સંબંધી જે જે ગણત્રીઓ કરી ધારે તે કરતાં શીખીએ તોજ

ખગોળવિદ્યા આવડે આ પ્રમાણે દરેક વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવાની ચોક્કસ પદ્ધતિ નિર્માણ કરેલી હોય છે હુ તમારી આગળ ધર્મ સબધી હજાર ભાષણો આપુ, પણ તમે પોતે જ્યાસુધી તેની સાધના ન કરો ત્યાસુધી તમે કદાપિ પણ ધાર્મિક થઇ શકો નહિ તમામ યુગમા, દેશદેશમા નિષ્કામ અને પવિત્ર સાધુમહાત્માઓ જગતને એજ સત્યનો ઉપદેશ આપી ગયા છે. જગતનુ કલ્યાણ કરવા સિવાય તેમના પવિત્ર અત કરણમા બીજો કોઇ હેતુજ નહતો તેઓ સઘળા એકની એકજ વાત કહી ગયા છે કે —ઇન્દ્રિયોની મદદ વડે સત્યનો જેટલો અનુભવ થાય છે, તે કરતા અમે સત્યનો વધારે નિકટનો સમાગમ કર્યો છે અને તમે પણ જાતે સમાગમ કરીને ખાત્રી કરી લ્યો તેઓ કહે છે કે તમને બતાવેના સાધનમાર્ગનુ સરળ મનથી અનુસરણ કર્યા જાઓ. જો તમને એ સર્વોત્તમ સત્યની પ્રાપ્તિ ન થાય તો તમે સ્પષ્ટપણે કહી દેજો કે એ સત્યસબધી જે કાઇ કહેવામા આવ્યુ છે તે તદ્દન જૂઠુ છે પણ આરીતે જાતે સાધન કરીને અનુભવ મેળવ્યા વગરજ સાધુ મહાત્માઓના કથનને આ કાનમાથી પેલા કાનમા કહાડી નાખવા ઘટે નહિ આપણે એકનિષ્ઠાથી બતાવેલે માર્ગે સાધન કરીએ તો આપણને સત્યનુ દર્શન જરૂર થવાનુ

કોઇ પણ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવામાટે તે વિષય સાથે સબધ ધરાવતી વસ્તુઓનુ અવલોકન અને તુલના કર્યા પછીજ અમુક સામાન્ય સિદ્ધાન્તો તારવી કહાડવા પડે છે દાખલા તરીકે આપણે એક બે ત્રણ એમ અનેક માણસોને મરતા જોઇએ તે ઉપરથી માણસજાત મરણને અધીન છે, એવો એક સામાન્ય સિદ્ધાન્ત તારવી કહાડીએ છીએ આપણા મનની અદર કેવી કેવી ક્રિયાઓ અને વ્યાપાર ચાલી રહ્યા છે તે જ્યાસુધી પ્રત્યક્ષ રીતે ન અવલોકીએ, ત્યાસુધી આપણા મનવિષે, મનુષ્યની આતરિક પ્રકૃતિને વિષે આપણે કાઇજ જાણતા નથી એમ કહીએ તો ખોટુ નથી બાહ્યસૃષ્ટિના બનાવોનુ અવલોકન કરવુ ઘણુ સહેલુ છે કુદરતના દરેક અવયવનુ નિરીક્ષણ કરવામાટે હજારો જાતના યત્રો બનાવી શકાયા છે પણ આતરિકસૃષ્ટિનુ અવલોકન કરવામા સહાય આપે એવુ યત્ર હજી નથી તૈયાર થયુ પણ એટલુ

તો આપણે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે કોઈ પણ વિષયનું જ્ઞાન મેળવવા માટે અવલોકનની તો પહેલીજ જરૂર છે. પૃથક્કરણ કર્યા વગર મેળવેલું જ્ઞાન એ જ્ઞાન ન કહેવાય પણ માત્ર અનુમાન અને કલ્પનાની સૃષ્ટિજ. એટલાજ માટે મનોવ્યાપારનું અવલોકન અને પૃથક્કરણ કરવાનો ઉપાય જેમને હાથ લાગ્યો છે તેમના સિવાયના બીજા તમામ જ્ઞાનસંશોધકો પરાપૂર્વથી અંદર અંદર અથડાયાજ કરે છે.

રાજયોગ-વિદ્યા પ્રથમ તો મનુષ્યને તેના અંતરનું અવલોકન કરવાની ચાવી બતાવે છે. મન એજ મનનું અવલોકન કરવાનું સાધન છે. મનુષ્યની એમ મનઃશક્તિ જ્યારે યોગ્ય માર્ગે ફેરવાઈને અંતર્જગત તરફ વળે છે ત્યારે તે પ્રકાશથી મનના એકેએક ભાગનું પૃથક્કરણ થઈ જાય છે અને મનોવ્યાપારનો આખો વિસ્તાર દીવાજેવો સ્પષ્ટ જોઈ શકાય છે. પ્રકાશનાં કિરણ જેમ વેરણછેરણ થઈ ગયાં હોય, તેના જેવી આપણી મનોવૃત્તિઓની અસ્થિર અવસ્થા છે. પણ એજ શક્તિઓ જ્યારે એક કેન્દ્રમાં સ્થિર થાય છે ત્યારે તેના પ્રભાવથી બધું ઝળહળી રહે છે. આત્મજ્ઞાન મેળવવાનો આ એકજ માર્ગ છે. બાહ્ય જગતમાં તેમજ અંતર જગતમાં આજ શક્તિની મદદ લેવી પડે છે. વૈજ્ઞાનિકો જેમ બાહ્ય જગતમાં પ્રયોગ કરતી વેળા એ શક્તિને કામમાં લે છે, તેવીજ રીતે મનોવ્યાપારનો શોધક એ શક્તિને મનના ઉપરજ પ્રયોગ કરવામાં વાપરે છે. અલબત્ત એમાં લાંબા અભ્યાસની જરૂર તો છેજ. નાનપણથી આપણે બહારની વસ્તુઓ ઉપરજ ચિત્ત પરોવતાં શીખ્યા છીએ. અંતર્જગત તરફ મનને વાળવાનું આપણે શીખ્યા નથી તેમ એ દિશામાં કંઈ પ્રયત્ન પણ કર્યો નથી. તેથી મનને અંતર્મુખ કરીને તેની આંતર રચના તપાસવાની શક્તિ આપણામાંના ઘણાખરા ગુમાવી બેઠા છે. મનોવૃત્તિઓને અંતર્મુખ કરીને તેમની બહિર્મુખ ગતિનું નિવારણ કરવામાં આવે તોજ મનનું ખરૂં સ્વરૂપ જાણી શકાય અને પોતાની જાતનું પૃથક્કરણ કરીને તેનું અવલોકન કરી શકાય. એ કામ ઘણું કઠિન છે. તેને માટે મનની તમામ શક્તિઓને એક કેન્દ્રમાં સ્થિર કરીને મનના ઉપરજ તેનો પૂર્ણ પ્રભાવ નાખવો

પડે છે પણ એ વિષયનો શાસ્ત્રીય અભ્યાસ કરવો હોય તો એ વિના બીજો રસ્તોજ નથી

આવા પ્રકારના જ્ઞાનનો ઉપયોગ શો એ પ્રશ્ન ઘણીવાર પૂછાય છે પ્રથમ તો જ્ઞાન એજ જ્ઞાનનો સર્વશ્રેષ્ઠ પુરસ્કાર છે એ જ્ઞાનથી અનગત બીજા લાભ પણ છે—એનાથી દુખમાત્રનો નાશ થઇ જાય છે જ્યારે મનુષ્ય પોતાના મનનુ પૃથક્કરણ કરી જુએ છે ત્યારે એવી એક વસ્તુનો તેને સાક્ષાત્કાર થાય છે કે જેનો કોઇ કાળે પણ નાશ થઇ શકતો નથી—જે પોતાના સ્વભાવવડેજ નિત્યપૂર્ણ અને નિત્યશુદ્ધ છે આમ થયુ એટલે પછી તેને માટે દુખનો કલેશ નો સભવ રહેતો નથી કલેશ, ભય અને અપૂર્ણ વાસના એમાથીજ સર્વ દુખની ઉત્પત્તિ થાય છે ઉપરોક્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી મનુષ્ય સમજી શકે છે કે તેને માટે મૃત્યુ જેવુ કઇ છેજ નહિ એટલે પછી તેને મૃત્યુનો ભય હોયજ કેવી રીતે ? એકવાર તે પોતાને પૂરેપૂરો જાણી લે એટલે પછી અસાર વાસના તેને લલચાવી શકેજ નહિ. વાસના અને ભય એ બેઉ દુખના કારણો આ પ્રમાણે દૂર થયાં એટલે પછી મનુષ્ય દેહધારી રહેવા છતા પણ પરમાનદનો સ્વાદ લેવા સમર્થ થાય છે

આ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિનો એકજ ઉપાય છે અને તે ચિત્તની એકાગ્રતા આ મનવિદ્યાનો સશોધક પોતાની પ્રયોગશાળામાં જઇ, પોતાના મનની તમામ શક્તિને એકજ વિષયમાં પરોવે છે, તથા જૂદા જૂદા દ્રવ્યોનું પૃથક્કરણ અને મિશ્રણ કરી પ્રયોગ કરે છે ત્યારેજ તેને બાહ્ય પદાર્થના રહસ્યનુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે તે જ પ્રમાણે ખગોળવિદ્યાનો અભ્યાસી પણ પોતાના મનની સમગ્ર શક્તિને એક કેન્દ્રમાં સ્થિર કરીને દૂર્બિનવડે આકાશમા રહેલા તારા, ગ્રહો, સૂર્ય, ચદ્ર વગેરેની ગતિ, સ્થિતિ ઇત્યાદિનુ અવલોકન કરે છે ત્યારેજ તેને એ આકાશી પદાર્થોવિષેનુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે હુ જે વિષયની તમારી સમક્ષ ચર્ચા કરૂ છુ તેમા પણ હુ મારા મનને જેમ જેમ વધારે એકાગ્રતાથી પરોવીશ તેમ તેમ તે વિષયનુ રહસ્ય મારી આગળ વધારે ખુલ્લુ થતુ જશે તમે પણ મારા વ્યાખ્યાનમા તમારૂ મન જેટલુ વધારે પરોવશો તેટલુ મારા

કમનું રહસ્ય તમારા અંતરમાં વધારે પ્રવેશ કરી શકશે

માનવજાતિએ અત્યાર સુધીમાં જે કંઇ જ્ઞાન મેળવ્યું છે તે મનની એકાગ્રતા સિવાય બીજા કોઇ સાધનથી મળ્યું નથી. પ્રકૃતિ દેવીને બારણે ટકોરા મારશો એટલે તે પોતાનું સર્વ રહસ્ય તમારી આગળ ખુલ્લું કરી દેશે. એ ટકોરો મારવાની શક્તિ અને અધિકાર તમને એકાગ્રતાવડેજ પ્રાપ્ત થશે. મનુષ્યના મનની શક્તિ અમાપ છે તે જેમ જેમ એકાગ્ર થતી જાય અને એક જ વિષય ઉપર ચોંટતી જાય તેમ તેમ તેની શક્તિનો ચમત્કાર વધતો જાય છે

મનને તેના પોતાઉપર સ્થિર કરવા કરતાં કોઇ બાહ્ય વિષય ઉપર સ્થિર કરવાનું કામ વિશેષ સહેલું છે કેમકે સ્વભાવથીજ તે બહિર્મુખ છે પણ અહીં મુશ્કેલી એ ઉભી થાય છે કે ધર્મ મનોવિજ્ઞાન અને તત્ત્વજ્ઞાનના વિષયમાં ધ્યેય અને ધ્યાતા—જ્ઞેય અને જ્ઞાતા, વિષય અને જાણનાર એ બન્ને એકજ વસ્તુ છે મનનુંજ અન્વેષણ કરવાનું છે અને અન્વેષણ કરનાર પણ મનજ છે આપણે આ વાત તો સારી રીતે જાણીએ છીએ કે મનમાં એટલું બધું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તેની પોતાની અંદર શી શી ક્રિયાઓ થાય છે તે પણ તે સામર્થ્યવડે જોઇ શકાય છે હું તમારી સાથે વાત કરી રહ્યો છું પણ તેમાં એજ વખતે હું જાણે કોઇ બીજોજ વ્યક્તિ હોઉં તેમ હું મારી જાતને ઉભેલી જોઉં છું અને જાણે કોઇ બીજોજ માણસ બોલતો હોય તેમ હું મારું પોતાનું બોલવું સાંભળી રહ્યો છું. તમે પણ એજ વખતે કામ પણ કરો છો અને તેના ઉપર વિચાર પણ કરી શકો છો. તમારા મનનો એક ભાગ જાણે તમારાથી અલગ રહીને તમે જે જે વિચાર કરતા હો તેને જોઇ રહે છે મનની તમામ શક્તિઓને એક કેન્દ્રમાં સ્થિર કરીને મનની ઉપરજ તે ઢાળી દેવી જોઇએ. જેમ સૂર્યના પ્રખર પ્રકાશકિરણવડે અત્યંત અંધકારમય સ્થાનનું પણ ગુપ્ત રહસ્ય ઉઘાડું પડી જાય છે, તેમ કેન્દ્રીભૂત થએલી મનની શક્તિઓને પ્રતાપે મનના પોતાના ઊંડામાં ઊંડા રહસ્યો પણ પ્રગટ થઇ જાય છે તેમ થતાંજ આપણી શ્રદ્ધાનો ખરો આધાર—આપણા ધર્મનું ખરું સ્વરૂપ

દૃષ્ટિગોચર થાય છે આત્મા જેવો કોઇ પદાર્થ છે કે નહિ, મનુષ્યજીવન પચાસ કે સો વર્ષના આયુષ્યથી મર્યાદિત થએલું છે કે અનંત છે, ઈશ્વર છે કે નહિ, એ સર્વ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપણને આપોઆપ સ્વાનુભવથી મળી જશે મનુષ્યજીવનનો આખો કોયડો આપણા જ્ઞાનચક્ષુ આગળ ખડો થઇ જશે આવા પ્રકારનું આનુભવિજ્ઞાન આપવું એજ રાજયોગનો ઉદ્દેશ છે એ રાજયોગ વિદ્યાના સમગ્ર ઉપદેશનું લક્ષ્ય—(૧) મનની એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ (૨) મનની અંદર કયી કયી જાતની પ્રક્રિયાઓ ચાલી રહી છે તેનું જ્ઞાન મેળવવું, (૩) તેમાંથી સામાન્યીકરણની પદ્ધતિથી અમુક સત્ય સિદ્ધાંતો તારવી કહાડવા એ જ છે એટલા માટે રાજયોગ ઉપદેશ આપે છે કે તમે ગમે તે ધર્મ પાળતા હો–તમે ઈશ્વરવાદી હો કે નિરીશ્વરવાદી હો, યાહુદી બાદ્ધ કે ખ્રિસ્તી હો –તેની સાથે યોગવિદ્યાને કશી તકરાર નથી. તમે મનુષ્ય છો, એટલુંજ માત્ર બસ છે પ્રત્યેક મનુષ્યને ઈશ્વર–તત્ત્વનું શોધન કરવાની શક્તિ અને અધિકાર છે પ્રત્યેક વ્યક્તિને ગમે તે બાબતનું કારણ માગવાનો હક્ક છે અને જો તે પ્રયત્ન કરે તો તેના પ્રશ્નના ઉત્તર તેની પોતાની અંદરથીજ મેળવવાની તેનામાં શક્તિ પણ છે માત્ર યોગ્ય વિધિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાનીજ જરૂર છે

આટલા વિવેચન ઉપરથી તમને સમજાઇ ગયુંજ હશે કે રાજયોગના સાધનમાં કોઇપણ પ્રકારની શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસની જરૂર પડતી નથી જ્યાં સુધી આપણે અપરોક્ષ અનુભવ ન લીધો હોય ત્યાંસુધી કાંઇજ માનું માની લેવું નહિ એવો રાજયોગનો ઉપદેશ છે સત્યનું સ્થાપન કરવામાટે બીજા કોઇની સહાયતાની જરૂર નથી, એમ રાજયોગ કહે છે જાગ્રત અવસ્થાની સત્તા સિદ્ધ કરવામાટે શું સ્વપ્નની અથવા ઉત્તેજિત કલ્પનામય અવસ્થાની જરૂર હોઇ શકે ? કદિનહિ રાજયોગના અભ્યાસમાટે લાંબા સમયના સતત પ્રયત્નની જરૂર છે એનો કેટલોક ભાગ શારીરિક અભ્યાસને લગતો છે, પણ તેનો મોટો ભાગ તો માનસિક સંયમનોજ વિષય છે મનનો શરીરનો સાથે કેવા પ્રકારનો સંબંધ છે તે વિષે હવે પછી કહેવામાં આવશે મન એ શરીરની ચોક્કસ પ્રકારની અતિસૂક્ષ્મ અવસ્થા છે અને મન શરીરની ઉપર પોતાની

અસર ઉપજાવી શકે છે એટલું જો આપણને માન્ય હોય,તો પછી શરીર મન ઉપર પણ અસર ઉપજાવી શકે છે, એ વાત પણ કબૂલજ રાખવી પડશે. શરીર અસ્વસ્થ થતા મન પણ અસ્વસ્થ થઇ જાય છે અને શરીર સારૂં હોય તો મન પણ સ્વસ્થ અને સતેજ રહે છે જ્યારે કોઇ માણસને ક્રોધ ચડે છે ત્યારે તેનું મન પણ અસ્થિર થઇ જાય છે, અને જ્યારે મન અસ્થિર થાય છે ત્યારે શરીરની સ્વસ્થતા પણ સંપૂર્ણ અંશે બગડી જાય છે. ઘણાખરા લોકોનું મન તેમના શરીરને તાબે વધારે હોય છે તેમના મનોબળનો ઘણોજ અલ્પ પ્રમાણમાં વિકાસ થએલો હોય છે તેઓ-મને ક્ષમા કરજો પશુ-ઉન્નતિના માર્ગમાં પશુ કરતા બહુજ થોડા આગળ વધેલા હોય છે. એટલુંજ નહિ પણ ઘણાખરા મનુષ્યની સંયમશક્તિ પશુપક્ષીના કરતાં પણ ઓછી હોય છે આ પ્રમાણે મનને કાબુમાં રાખવાનું આપણું સામર્થ્ય અતિ અલ્પ હોવાથી તે સામર્થ્ય મેળવવામાટે, અને શરીર તથા મન ઉપર આપણી સંપૂર્ણ સત્તા જમાવવામાટે કેટલાક બાહ્ય સાધનો પણ જરૂરનાં છે. શરીર જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે શુદ્ધ થાય અને આપણા કાબુમાં આવી જાય ત્યારેજ મનની ક્રિયાઓ આપણી મરજી મુજબ કરાવી શકાય છે એ પ્રમાણે જ્યારે મનના સઘળા વ્યાપાર આપણા કાબુમાં આવી જાય ત્યારેજ તે આપણને વશ થયું કહેવાય, અને પછી આપણી મરજી આવે તેવી રીતે તેને એકાગ્ર કરી શકીએ

રાજયોગવિદ્યાના મત પ્રમાણે સમગ્ર બાહ્ય જગત સૂક્ષ્મ જગતના માત્ર સ્થૂલ વિકાસરૂપ છે. સૂક્ષ્મ એ કારણ છે અને સ્થૂલ તેનું પરિણામ છે એ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું. આ નિયમ પ્રમાણે બાહ્ય જગત પરિણામ છે અને અંતર્જગત તેનું કારણ છે. આ રીતે જોતાં સ્થૂલ જગતમાં કાર્ય કરતી જે જે શક્તિઓ આપણી નજરે પડે છે, તે આભ્યંતરિક સૂક્ષ્મશક્તિના સ્થૂલ અંશ રૂપજ છે. એ આભ્યંતરિક શક્તિઓનું નિયમન કરવાનું જેનામાં સામર્થ્ય આવી ગયું છે તે આખી પ્રકૃતિને પોતાને વશ વર્તાવી શકે છે. સમગ્ર જગતથી પર-શ્રેષ્ઠ બનવું અને સમગ્ર પ્રકૃતિ ઉપર સત્તા બેસાડવી એ માર્

કર્તવ્ય છે એમ યેાગી માને છે તે પેાતાને એવી સ્થિતિએ પહેાચાડે છે કે, ત્યા કુદરતના કાયદા તેના ઉપર કશેાએ અધિકાર ચલાવી શકતા નથી તે પેાતે કુદરતની સત્તાની મર્યાદા બહાર નીકળી જાય છે આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતા તે બાહ્ય તેમજ આભ્યતરિક પ્રકૃતિ ઉપર પેાતાનેા અધિકાર બેસાડી શકે છે **મનુષ્યજાતિની ઉન્નતિ અને સંસ્કૃતિ પ્રકૃતિને વશ કરવાની તેમની શક્તિ ઉપરજ આધાર રાખે છે.**

પ્રકૃતિને વશ કરવામાટે જુદી જુદી પ્રજાઓએ જુદી જુદી પદ્ધતિ સ્વીકારી છે જેમ એકજ માનવસમાજમા એક વ્યક્તિ બાહ્યસૃષ્ટિ ઉપર અધિકાર બેસાડવા મથે છે, ત્યારે બીજો માણસ આતરજગતને વશ કરવા પ્રયત્ન કરે છે, તેમ કેટલીક પ્રજાએા બાહ્ય જગતને વશ કરવા મથે છે ત્યારે કેટલીક એકલા આતરજગત્ ઉપરજ લક્ષ્ય પરેાવે છે. કેટલાકનેા એવેા અભિપ્રાય છે કે આંતરજગત્ વશ થશે કે આખુ જગત વશ થઇ જશે, ત્યારે બીજાએા એમ માને છે કે બાહ્ય જગતને વશ કર્યાથી સમગ્ર જગત ઉપર આપણેા અધિકાર સ્થપાઇ જશે. આ બેઉ સિદ્ધાંતને ઉડા ઉતરીને તપાસી જોતાં સમજાશે કે એ બેઉ સાચા છે, કારણકે વાસ્તવમા બાહ્ય અને આતર એવેા ભેદજ નથી એ તેા માત્ર કલ્પિતજ વિભાગ છે. વાસ્તવમા એવા વિભાગનુ અસ્તિત્વ હેાય શકેજ નહિ બહિર્વાદી તેમજ આતરવાદી પેાત પેાતાના જ્ઞાનની અંતિમ સીમાએ પહેાચતાજ એક બીજાની સાથે મળી જશે ભૌતિકશાસ્ત્રનેા અભ્યાસી પેાતાના વિષયમા ઉંડા ઉતરતા ઉતરતા આખરે તત્ત્વજ્ઞાનીજ બની જાય છે, તેમ તત્ત્વજ્ઞાની પણ મનેાવ્યાપારનુ પૃથક્કરણ કરતા કરતા છેવટે જડ અને ચેતન એવા પ્રભેદ કેવળ કલ્પિત જ છે એવુ જોઇ શકે છે, અને તેના જ્ઞાનચક્ષુ આગળથી જડ અને ચેતનના સીમાપ્રદેશ ભૂસાઇ જઇ આખુ જગત તેને એક અખડ પદાર્થરૂપે ભાસે છે.

જેમાથી અનેક નાના પ્રકારના પદાર્થો પ્રકટ થયા છે અને જે એક હેાઇ અનેકરૂપે દર્શન આપે છે, તે એક પરમતત્ત્વ શુ છે તેનેા નિર્ણય કરવેા એજ સર્વ પ્રકારના વિજ્ઞાનનેા ઉદ્દેશ અને લક્ષ છે. રાજયેાગ કહે છે કે પ્રથમ

આંતરજગત્ વિષે જ્ઞાન મેળવવું અને પછી તેની મદદ લઈને આંતર અને બાહ્ય પ્રકૃતિને કાબુમાં લાવવી. ઘણા પ્રાચીનકાળથી આ દિશામાં પ્રયત્ન થતો આવ્યો છે. બીજી પ્રજાઓએ પણ આવા પ્રયાસો કર્યાં છે, પરંતુ ભારતખંડની પ્રજાનું તો આ એક લક્ષણગત વલણ સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે. પશ્ચિમના દેશોમાં આ વિદ્યાવિષે લોકોમાં એવી માન્યતા હતી કે તે અત્યંત ગુહ્ય અને મેલી વિદ્યા છે, અને જેઓ તેનો અભ્યાસ કરતા તેમને લોકો જાદુગર અને મેલી વિદ્યાના પ્રયોગો કરનારા ગણીને જીવતા બાળી મૂકતા, અથવા બીજી કોઈ ક્રૂર રીતે તેમનો પ્રાણ લેવામાં આવતો. અનેકવિધ કારણોને લઈને આ વિદ્યા ભારતખંડમાં પણ એવા લોકસમુદાયના હાથમાં જઈ પડી છે, જેમણે તેનો ૯૦ ટકા જેટલો ભાગ નષ્ટ કરી દીધો, અને જે કંઈ અવશિષ્ટ રહી ગયો તેને વધુ ગુપ્તતાથી છૂપાવી રાખ્યો, પરંતુ ભારતખંડમાંના આવા ગુરુઓ કરતા પણ વિશેષ અધમ પ્રકારના મનુષ્યો પશ્ચિમના દેશોમાં આજકાલ ગુરુપદ ધારણ કરી બેઠેલા જોવામાં આવે છે. ભારતખંડના ગુરુઓ તો યોગવિદ્યા સંબંધ કંઈક પણ જાણતા હોય છે, ત્યારે આ લોકો તો કશુંએ જાણતા નથી.

સમસ્ત યોગ પદ્ધતિમાં જે કાંઈ અદ્ભુત અને ગુપ્ત કહેવાનું હોય તેને પ્રથમથી જ અલગ કરી દેવું અને જે કાંઈ સમર્થ હોય તેનું જ ગ્રહણ કરીને આ માર્ગ ગ્રહવો. તેમાં પણ ભાગ એક મુખ્ય વસ્તુ હોવાથી બીજા વિષયોની ગુપ્તતા પણ જેનાથી જનની હાનિ થવાનો સંભવ હોય તેનો એકદમ ત્યાગ કરવો. ટૂંકી અને એક-બેકલી બાબતો જાણવાની ઈચ્છા મનોબળનો ક્ષય કરે છે. યોગવિદ્યા, જેનું સ્થાન ભારતીય વિદ્યામાં સર્વથી ઉંચું છે તેને ગુપ્ત રાખીને તેને નષ્ટ કરી નાખી છે. વર્તમાન યુગે ભારતખંડમાં તેની કેવળ થોડી જ તેની વ્યાખ્યા અને પ્રયોગ પદ્ધતિ જોવામાં આવતા હતા, જ્યાં નવીન જેવી જ્ઞાન એ છે કે યોગવિદ્યા ઉપર વર્ણિત પ્રમાણે જેમ આધુનિક તેમ તેમ તેમની લખાણોમાં કંઈના જૂના અને જોખમો વધારે અને જેમ પ્રાચીન તેમ તેની સત્ય શુદ્ધ અને સ્વાભાવિક આધુનિક લેખકોએ અને પ્રયત્ની તેની તરફ ...

ભરેલી વાતેા યેાગવિદ્યામાં ઘુસાડી દીધી છે આ રીતે જેના જેના હાથમા આ વિદ્યા ગઇ તેમણે પેાતાનાજ હાથમા બધી સત્તા અને પ્રતિષ્ઠા રાખવાના હેતુથી, તેને અત્યત ભેદભરેલી અને ગુપ્ત રાખવાજેવી બનાવી મૂકી, અને તેના ઉપર બુદ્ધિનેા પૂર્ણ પ્રકાશ પડતેા અટકાવ્યેા

હુ તમને આરભમાંજ કહી ગયેા છુ કે હુ જે કાંઇ તમારી આગળ કહુ છુ તેમાં ગુપ્ત અને ભેદભરેલુ કશુ છેજ નહિ હુ જે કાંઇ થેાડુ ઘણુ જાણુ છુ તે હું તમને સમજાવીશ તર્કથી, દષ્ટાતથી જેટલુ મારાથી સમજાવી શકાશે તેટલુ હુ સમજાવી દઇશ પણ જે બાબતેા હુ પેાતે પૂરેપૂરી નહિ સમજ્યેા હેાઉ તેની બાબતેા કહેતી વખતે હુ તમને કહી દઇશ કે, ' શાસ્ત્રમા આ પ્રમાણે કહેલુ છે " અધશ્રદ્ધા રાખવી એ વ્યાજબી નથી પેાતાની વિચારશક્તિ અને તુલનાશક્તિનેા પણ તમારે ઉપયેાગ કરવેા જોઇએ શાસ્ત્ર જે કાંઇ કહે છે તે સત્ય છે કે નહિ તેની તમારે પ્રયેાગ કરીને અનુભવસિદ્ધ ખાત્રી કરી લેવી પદાર્થવિદ્યાનેા અભ્યાસ તમે જે રીતે કરેા છેા તેજ રીતે તમારે ધર્મ–વિદ્યાનેા અભ્યાસ કરવેા તમે એ બાબતમા પ્રથમ અધ્યાપકનુ વ્યાખ્યાન સાભળેા છેા અને પછી પ્રયેાગશાળામા જઇ નિયત કરેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે પ્રયેાગ કરી જુએા છેા યેાગવિદ્યામા ગુપ્ત રાખવાજેવુ કે ડરવાજેવુ કાંઇ છેજ નહિ જે કાંઇ સત્ય છે તેનેા સર્વ જનસમક્ષ, ધેાળે દિવસે અને જાહેરમાજ પ્રચાર થવેા જોઇએ અમુક ક્રિયાઓને ભેદભરેલી રીતે પડદા પાછળ રાખવા જતાજ વિપત્તિ આવી પડે છે

યેાગવિદ્યાવિષે વધારે વિવેચન કરવા પહેલા સાખ્યદર્શનવિષે હુ તમને કાઇ કહેવા માગુ છુ કેમકે સાખ્યદર્શનનાજ આધાર પર આખુ યેાગશાસ્ત્ર રચાએલુ છે એ સાખ્યદર્શનમાં વિષયજ્ઞાનનેા ક્રમ આ પ્રમાણે બતાવેલેા છે પ્રથમ બાહ્ય વિષયની સાથે ચક્ષુ ઇત્યાદિ ઇન્દ્રિયેાના યત્રોના સયેાગ થાય છે તેમની મારફતે વિષયનુ જ્ઞાન ઇન્દ્રિયેાસુધી પહેાચે છે ઇન્દ્રિયેાદ્વારા મનને અને મનદ્વારા નિશ્ચયા

તેમ બુદ્ધિને વિષયનું જ્ઞાન થાય છે, અને ત્યાર પછી છેવટે પુરુષ અથવા જીવાત્મા એ જ્ઞાનને ગ્રહણ કરે છે પછી એનાં એજ સાધનોદ્વારા વિષય જ્ઞાનની લાગણીને જીવાત્મા ફરી પાછી ઇંદ્રિયો સુધી પહોંચાડે છે આટલી ક્રિયાઓ થવાથી આપણને કોઇ પણ પદાર્થનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે મન બુદ્ધિ વગેરે આત્માને મુકાબલે જડ મનાય છે પણ નેત્ર, ત્વચા વગેરે બાહ્ય ઇન્દ્રિયોને મુકાબલે મન વધારે સૂક્ષ્મ દ્રવ્યનું બનેલું છે જે પદાર્થોનું મન બનેલું છે તે ક્રમે ક્રમે વધારે સ્થૂલતાને પામતાં તેમાંથી તન્માત્રાની ઉત્પત્તિ થાય છે એ તન્માત્રા વિશેષ સ્થૂલ થતાં તેમાંથી બાહ્ય જડ ઇન્દ્રિયોની રચના થાય છે સાખ્યદર્શન મનોવિજ્ઞાનની આવી રૂપરેખા બતાવે છે સારાંશમા, બુદ્ધિ અને સ્થૂલ પદાર્થ એ બેની વચ્ચે માત્ર પરિમાણનોજ ભેદ છે બેઉ જડ. તો છેજ, પણ બુદ્ધિના કરતા બાહ્ય પદાર્થ વિશેષ જડ છે ચેતન તો માત્ર એક આત્માજ છે મન જાણે આત્માને અધીન એક યંત્ર છે એની મદદથી આત્મા બાહ્ય વસ્તુનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે આ મન હમેશા ચચળ અને પરિવર્તનશીલ છે એક પદાર્થમાંથી બીજા પદાર્થમા દોડે છે, કોઇવાર એકી વખતે બધી ઇન્દ્રિયો સાથે વળગેલું રહે છે કોઇવાર માત્ર એકજ ઇન્દ્રિયમા ભરાઇ રહે છે અને કોઇવાર બધી ઇન્દ્રિયોથી અલગ થઇ જાય છે દાખલા તરીકે, જ્યારે ઘણીજ એકાગ્રતા પૂર્વક હું ઘડીઆળના ટકોરા સાભળતો હોઉં ત્યારે મારી આંખો ઉઘાડી હોય છતા હું કાઇજ જોઇ શકતો નથી, આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાશે કે મન શ્રવણેન્દ્રિય સાથેજ જોડાએલું હતું અને દર્શનેન્દ્રિયમા હતું નહિ એવીજ રીતે મન એકી વખતે બધી ઇન્દ્રિઓ સાથે જોડાએલું રહી શકે છે વળી મનમાં અંતર્દષ્ટિ કરવાનું પણ સામર્થ્ય રહેલું છે એ શક્તિને પ્રતાપે મનુષ્ય પોતાની અદરના ઉંડામા ઉંડા પ્રદેશનું દર્શન કરી શકે છે. આ અતર્દષ્ટિ કરવાની શક્તિનો વિકાસ કરવો એજ યોગશાસ્ત્રનો ઉદ્દેશ છે મનની તમામ શક્તિઓને એક કેન્દ્રમાં

સ્થિર કરીને, તેમને બહારથી અંતરમાં વાળીને, પોતાની અંદર શું શું થાય છે તે જોવાનો યોગી પ્રયત્ન કરે છે આમાં માત્ર શ્રદ્ધાથીજ સાચું માની લેવાજેવું કશું નથી એ તો જ્ઞાની પુરુષોના પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે હાલના શરીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માને છે કે, નેત્ર એ વાસ્તવિક રીતે દર્શનેન્દ્રિય નથી, પણ મગજની અંદર રહેલા જ્ઞાનતંતુના એક કેન્દ્રમાંથી દર્શનેન્દ્રિયની પરિચાલનક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે બીજી ઇન્દ્રિયોનો પણ એજ નિયમ છે તેઓ એમ પણ કહે છે કે મગજ જે પદાર્થનું બનેલું છે તેજ પદાર્થના એ કેન્દ્રો પણ બનેલા છે સાખ્ય દર્શનનો પણ આવોજ અભિપ્રાય છે પણ એકજ વાતનો તફાવત છે કે–જડસૃષ્ટિનો અભ્યાસ કરતા કરતાં પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ જે શોધ કરી છે, તેજ વાત યોગીઓ અંત સૃષ્ટિનું અવલોકન કરતાં જાણી શક્યા છે આટલો તફાવત બાદ કરતા બેઉનું કથન બરાબર મળતું આવે છે આપણે તો આ પ્રદેશને ઓળગીને પણ વધારે આગળ જવાનું છે

પોતાના શરીરની અંદર શું શું થાય છે તે પોતે નજરે જોઇ શકે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા યોગી ઇચ્છે છે મનની પ્રત્યેક ક્રિયા તેની માનસિક દૃષ્ટિ આગળ ખડી થતી જોઇએ બાહ્યવિષયો ઇન્દ્રિયોના યંત્રો સાથે સમાગમમાં આવતા જે લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે, તે લાગણી જ્ઞાનતંતુઓની મારફતે કેવી રીતે મન સુધી પહોંચે છે અને મનની મારફતે તે લાગણીને બુદ્ધિ કેવી રીતે ગ્રહણ કરે છે, અને પછી છેવટે તેનું પુરુષ અથવા આત્માને કેવી રીતે ભાન થાય છે એ આપણે પ્રથમ સમજી લેવું પડશે દરેક વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવાની પદ્ધતિ નિયત કરેલી હોય છે કોઇ પણ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો હોય તો પ્રથમ તેને માટે તૈયારી કરવી પડે છે અને પછી બતાવેલે માર્ગે ધીરજથી પ્રયત્ન કરવો પડે છે એ સિવાય જ્ઞાન મેળવવાનો બીજો કોઇ ઉપાય નથી રાજયોગના અભ્યાસ માટે પણ એવોજ નિયમ છે

શરૂઆતમાં સાધકને ખોરાકની બાબતમાં પણ કેટલાક નિયમોનું

માટે તે આસન ઉત્તમ કહેવાય કેટલાક અમુક આસને બેસીને વિના કષ્ટે ધ્યાન કરી શકે છે, તો બીજા કેટલાકને તે આસને બેસતાં શરીરને કષ્ટનો અનુભવ થાય છે આસન લગાવીને ત્રણ કલાકસુધી સુખરૂપ બેસી શકાય અને જાણે શરીર છેજ નહિ એવુ ભાન થવા લાગે ત્યારે આસન સિદ્ધ થયુ જાણવુ. યોગવિદ્યાના સાધનમાર્ગમા કાંઇક પ્રગતિ થયા પછી શરીરમા કેવી કેવી ક્રિયાઓ ચાલી રહે છે તેનો સાધકને અનુભવ થવા લાગશે. નાડી અને ચક્રોની અંદર રાતદિવસ જે શક્તિપ્રવાહ સચાર કરી રહે છે, તેની ગતિ ફેરવીને તેને જુદી દિશામાં વાળવી પડશે એમ થતાંજ શરીરમા તદ્દન નવા પ્રકારનાં કંપન અને ક્રિયાનો આરંભ થવા લાગશે આખા શરીરની પુનર્ઘટના થવા માંડશે મોટે ભાગે આ ક્રિયા કરોડની અંદર રહેલા જ્ઞાનરજ્જુમા ચાલવા લાગે છે. એટલામાટે આસન સબધી કેટલીક અગત્યની સમજ આપવાની જરૂર છે એમતી વખતે કરોડને તેની કુદરતી સ્થિતિમાં એટલે ટટાર રાખવી છાતી, ડોક અને માથુ ત્રણે અવયવ બરાબર સીધી લીટીમા રહેવા જોઇએ શરીરના ઉપલા ભાગનુ બધુ વજન પાસળા ઉપર આવે આ પ્રમાણે બેસવાથી આસન થાય સુગમ અને સ્વાભાવિક થઇ જશે અને કરોડ પણ સીધી રહેશે છાતી અંદર વળી ગઇ હોય એવી સ્થિતિમાં બેસવાથી સારા વિચાર કરી ન શકાય એ વાત તો તમે સહેલાઇથી સમજી શકશો રાજયોગનુ આ અગ કેટલીક રીતે હઠયોગને મળતુ છે હઠયોગનો કાર્યપ્રદેશ મુખ્યત્વે કરીને સ્થૂલદેહને સુદઢ અને નિરોગી રાખવાનો છે અત્યારે આપણે તેના વિષેના વિવેચનમા ઉતરી શકતા નથી. એક તો એને લગતી ક્રિયાઓ ઘણી અઘરી અને એક દિવસમા શિખી શકાય એવી નથી, અને તેનાદ્વારા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થઇ શકતી નથી. એને લગતી ક્રિયાઓનો મોટો ભાગ તમને ડેલ્સાર્ટ અથવા એવા બીજા વ્યાયામશિક્ષકોના ગ્રંથોમાથી મળી આવશે એ લોકોએ પણ શરીરને જુદી જુદી સ્થિતિમાં રાખવાની

રીતો બતાવી છે. પણ હઠયોગની માફક એમનો ઉદ્દેશ પણ શરીરને બળવાન અને નિરોગી કરવાનો છે, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધવાનો નથી. હઠયોગીના કાબુમાં શરીરની એકેએક માંસપેશી આવી ગએલી હોય છે તે પોતાના હૃદયની ગતિને પણ મરજી પ્રમાણે ધીમી અથવા ત્વરાથી ચલવી શકે છે, સારાંશમાં શરીરના આખા યંત્ર ઉપર તેનો એવો સંપૂર્ણ અધિકાર હોય છે કે, તે પોતાની મરજી મુજબ શરીરના ગમે પણ અવયવની પરિચાલના કરી શકે છે

શું કરીએ તો દીર્ઘાયુષી થવાય એજ હઠયોગનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે શરીર કેવી રીતે સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવે એ તરફજ હઠયોગીનું લક્ષ્ય હોય છે મારા શરીરને લેશમાત્ર પણ પીડા ન થાય એવો તેને દૃઢ સંકલ્પ હોય છે અને તે ઘણુંજ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે સો વર્ષ સુધી જીવવું એ તો તેને મન રમતજેવું છે દોઢસો વર્ષની ઉમ્મર થઇ હોય તોપણ હઠયોગી ભરજુવાન અને તેજસ્વી દેખાય છે તેના માથાનો એક પણ વાળ સફેદ થતો નથી, પણ આટલામાંજ હઠયોગનું સઘળું ફળ આવી જાય છે વડના ઝાડ પણ ઘણીવાર પાંચ પાંચ હજાર વર્ષ સુધી જીવતાં રહે છે, પણ તે ઝાડનું ઝાડજ રહે છે આટલા બધા વર્ષ જીવીને તેણે કયા અર્થની સિદ્ધિ કરી? તેવીજ રીતે મનુષ્ય પણ સો, બસે વર્ષ જીવે તેથી શું થયું? માત્ર એક નિરોગી પ્રાણી તરીકેજ તેની ગણના થઇ શકે હઠયોગની એક બે સામાન્ય ક્રિયાઓ ઘણી ઉપયોગી હોવાથી હું બતાવું છું કોઇનું માથું દુખ્યા કરતું હોય તો પથારીમાંથી ઉઠીને તરત નાકવડે થોડું ઠંડું પાણી પીવાથી આખો દિવસ મગજ ઠંડું રહે છે અને સળેખમ થવાનો ભય રહેતો નથી નાકવાટે પાણી પીવામાં કશું અઘરૂં નથી. ઘણુંજ સહેલું છે પાણીમાં નાકનું છિદ્ર રાખીને (અથવા ટોટીવાળા પાત્રની ટોટી નાકમાં ઘાલીને) નસકોરાં વાટે પાણીને અંદર ખેંચતા જવું સ્થિર મન રાખીને ગભરાયા વગર આ ક્રિયા કરવાથી પાણી આપોઆપજ ગળામાં ઉતરતું જશે

' આસન સિદ્ધ કર્યા પછી નાડીઓ અને ચક્રોને શુદ્ધ કરવાં જોઇએ એવો પણ કેટલાક યોગીઓનો અભિપ્રાય છે કેટલાક એને રાજયોગની બહારનો વિષય ગણીને રાજયોગના અભ્યાસક્રમમાં એને સ્થાન આપતા નથી પણ શંકરાચાર્ય જેવા ભાષ્યકારે એની અગત્ય સ્વીકારી છે, એટલે તત્સંબંધી ઉલ્લેખ કરવાની મને પણ જરૂર લાગે છે હું શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ્‌ના ભાષ્યમાંથી એ સંબંધી શંકરાચાર્યનો અભિપ્રાય ટાંકું છું " પ્રાણાયામની ક્રિયાવડે જે મન મલરહિત થયું હોય તેજ બ્રહ્મમાં સંલગ્ન થઇ શકે છે એટલામાટેજ શાસ્ત્રમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા બતાવવામાં આવી છે પ્રથમ નાડી શુદ્ધ કર્યા પછી પ્રાણાયામ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે અંગુલવડે જમણું નસકોરૂં બંધ કરીને ડાબા નસકોરા દ્વારા વાયુનું યથાશક્તિ શોષણ કરવું પછી વગર વિલંબે ડાબું નસકોરૂં બંધ કરીને જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને યથાશક્તિ ધીરજથી બહાર કહાડી નાખવો પછી પાછો જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને અંદર ખેંચીને ડાબા નસકોરાદ્વારા તેનું રેચન કરવું ઉપરોક્ત ક્રિયા સવારે બપોરે, સાંજે અને મધ્યરાત્રિએ કરવાથી પખવાડીઆમાં કે મહિનામાં નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે પછી પ્રાણાયામ કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે '

અભ્યાસ તો હમ્મેશાં જરૂરનો છે તમે રોજ ક્યાંયના ક્યાંસુધી બેસીને મારૂં ભાષણ સાંભળ્યા કરો અને અભ્યાસ ન કરો, તો લેશમાત્ર પણ ઉન્નતિ કરી શકશો નહિ સિદ્ધિનો આધારજ સાધન ઉપર છે તમને પોતાને જ્યાંસુધી અપરોક્ષ અનુભવ ન થાય ત્યાંસુધી તમે આ યોગ વિદ્યાનું રહસ્ય સમજી શકોજ નહિ અહીં તો બધો અનુભવ જાતેજ મેળવી લેવાનો છે બીજાનું વ્યાખ્યાન સાંભળ્યાથી કે બીજાઓના અભિપ્રાયને સાચા માનીને સ્વીકારી લીધાથી કશું ફળ પ્રાપ્ત થતું નથી.

યોગાભ્યાસના સાધનમાં અનેક પ્રકારના વિઘ્નો આવી પડે છે પહેલું અને મોટામાં મોટું વિઘ્ન તો શરીરની અસ્વસ્થતા. શરીર સ્વસ્થ ન હોય તો સાધન અટકી પડે છે એટલામાટે શરીરરૂપી યંત્રને સારી હાલતમ

રાખવાની જરૂર છે. સાધકે ખાનપાનમાં ઘણીજ કાળજી રાખવી જોઇએ. તેમજ બીજી રીતે પણ પોતે કેવા પ્રકારનું જીવન ગાળે છે તેની ખૂબ કાળજી રાખવી જોઇએ. મારા શરીરમા વ્યાધિ પ્રવેશ કરી શકેજ નહિ, મારૂં શરીર સુદૃઢ અને બળવાન છે એવી ભાવના નિત્ય કરવી અને તેમાં થોડી વારસુધી તલ્લીન બની જવું અમેરિકાના લોકો જેને "ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ +" કહે છે તેનું આજ તારતમ્ય છે. શરીરને માટે આથી વધારે કરવાની જરૂર નથી. આપણે એક વાત તો કદિ પણ ભૂલવી ન જોઇએ કે, સ્વસ્થ શરીર એ મુક્તિ મેળવવાનું એટલે આપણા એક પરમ પુરુષાર્થની સિદ્ધિનું કેવળ સાધનજ છે. શરીરનું આરોગ્ય એ કાંઇ અંતિમ સાધ્ય નથી; તેમ હોય તો પછી આપણામાં અને પશુઓમા ફેર શો ? કેમકે પશુઓ ઘણુંજ સારૂં આરોગ્ય ભોગવે છે અને તેઓ ભાગ્યેજ માંદાં પડે છે.

બીજું વિઘ્ન સંદેહ છે. આપણે જે કાંઇ નજરે જોઇ શકતા નથી તેને વિષે સંદિગ્ધ રહીએ એ બનવાજોગ છે. માણસ ગમે તેવો શ્રદ્ધાળુ હોય તોપણ તે કેવળ શબ્દોના ઉપરજ લાંબા વખતસુધી વિશ્વાસ રાખી શકતો નથી. એટલાજ માટે યોગશાસ્ત્રમા જણાવેલી બાબતોની સત્યતાવિષે શંકા ઉત્પન્ન થાય એ સ્વાભાવિક છે સારા સારા માણસોના મનમાં પણ એવિષે વારવાર સંદેહ આવ્યા કરે છે. પણ સાધનનો આરંભ કર્યા પછી થોડાજ વખતમા કાંઇક કાંઇક અલૌકિક ઘટનાઓ તમે જોઇ શકશો અને તેટનાથી તમને આગળ વધવાનું પ્રોત્સાહન મળશે. દાખલા તરીકે થોડાક

+ક્રિશ્ચિયન સાયન્સએ એક પાશ્ચાત્ય સંપ્રદાય છે મિસીસ એડિ નામની અમેરિકન સ્ત્રી તેની મૂળ પ્રવર્તક છે એ મત પ્રમાણે જગતમા જડ જેવો કાંઇ પદાર્થજ નથી જડ પદાર્થ એ તો મનનો ભ્રમ છે. આપણામા રોગ નથી એવી ભાવના કરીએ કે તરત આપણે રોગમુક્ત થઇએ એ મતને માન નારા કહે છે કે "અમે ઈસુ ખ્રિસ્તનુ અનુકરણ કરીએ છીએ તેણે જે જે ચમત્કારો કર્યા હતા તે અમે પણ કરી શકીએ અને સર્વ રીતે નિર્દોષ જીવન ગાળવુ એ અમારો ઉદ્દેશ છે " તે ઉપરથી આ સંપ્રદાયનુ નામ ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ પાડેલુ છે

પદ્ધતિના સાધન કરતાં તમને અનુભવ થશે કે તમે બીજાનાં મનના વિચારો જાણી શકો. કો તેને વિગતો તમારી આગળ સાકાર મૂર્તિરૂપે પ્રત્યક્ષ થએલા લાગશે. મનને એકાગ્ર કરીને સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરશો તો કોઈકોઈ વાર ઘણે દૂર થતી વાતો તમે સાંભળી શકશો. શરૂઆતમાં આ અનુભવ તમને અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં માલુમ લાગશે પરંતુ તે થકી તમારી શ્રદ્ધા કોમળ અને આશામાં ઘણો વધારો થઈ જશે. વળી જો તમે તમારી નાસિકાના અગ્ર ભાગ ઉપર ચિત્ત સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ પાડશો તો થોડા જ દિવસમાં તમે કોઈ દિવ્ય સુગંધની સોડમ લેતા હો એવો અનુભવ થવા માંડશે. એટલા ઉપરથી તમને સમજાશે કે આપણું મન કોઈકોઈવાર જે પદાર્થની સાથે સમાગમમાં આવ્યું ન હોય તોપણ તે પદાર્થનો અનુભવ થઈ શકે છે. તોપણ એક વાત તો હમેશાં સ્મરણમાં રાખવી જોઈએ કે આ સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓની કશી કિંમત નથી માત્ર આપણા મુખ્ય ઉદ્દેશની સિદ્ધિમાં તેઓ ફક્ત સાધનભૂત છે અને પણ સર્વ પ્રકારની સાધનાનો એકજ ઉદ્દેશ હોવો જોઈએ અને તે આત્માની મુક્તિજ છે એ વાત સાધકે કદિ પણ ભૂલવી નહિ. પ્રકૃતિને વશ કરવા તરફજ તેણે પોતાનું ખરું લક્ષ પરોવવું. સાધારણ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થઈ એટલે સંતોષ માનીને બેસી રહેવાથી આગળ વધી શકાતું નથી. આપણે પ્રકૃતિને તાબે કરવી અને પ્રકૃતિ આપણને તાબે ન કરે. શરીર કે મન એમાંથી કોઈની પણ આપણા ઉપર સત્તા ન ચાલે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરવો. શરીર આપણું છે અને આપણે શરીરના નથી એ વાત પ્રત્યેક સાધકે હમેશાં પોતાની નજર આગળ રાખ્યા કરવી જોઈએ.

એક વખત એક દેવ અને એક અસુર બંને જણ આત્મજ્ઞાન લેવા માટે કોઈ મહાત્મા પુરુષ પાસે ગયા. તેઓએ તેની પાસે ઘણા દિવસસુધી રહીને તેનો ઉપદેશ સાંભળ્યો. ત્યારપછી તે મહાત્માએ તેમને કહ્યું કે 'તમે જેની શોધમાં છો તે તમે પોતેજ છો.' આ ઉપરથી તેઓ એમ સમજ્યા કે "દેહ એજ અમારૂં ખરૂં સ્વરૂપ છે." પછી બંને જણા ખુશી

થતા થતા ઘેર ગયા તેઓ પોતપોતાના સગા સબધીઓને કહેવા લાગ્યા કે ' જે કાંઇ જાણવાનું છે તે બધુ જાણીને અમે આ યા છીએ. આવો, ખાઓ, પીઓ અને ચેનબાજી ઉડાવો આપણે પોતેજ આત્મા છીએ " પેના અસુરની બુદ્ધિ ઉપર તો અજ્ઞાનનું કાળુ વાદળ ફરી વળ્યુ હતુ, તેથી તેણે તો આ બાબતનો ઉડો વિચાર કર્યોજ નહિ હુ પોતેજ ઈશ્વર છુ એવુ માની લઇને તે ખૂબ સતુષ્ટ રહેવા લાગ્યો "આત્મા' શબ્દનો અર્થ તે દેહજ સમજતો હતો, પણ દેવતાની બુદ્ધિ અસુરના કરતા વધારે નિર્મલ હતી. પ્રથમ તો તે પણ ભ્રમમાં પડી ગયો હતો કે " આ દેહ એજ મારુ સત્યસ્વરૂપ છે હુ દેહજ છુ અને દેહજ બ્રહ્મ છે માટે તેને બળવાન અને સ્વસ્થ રાખવુ, મારા સારા વસ્ત્રાભૂષણથી તેને શણગારવુ અને સર્વ પ્રકારના દૈહિક વિનાસ ભોગવવા એજ મારુ કર્તવ્ય છે "

આવી સ્થિતિમા થોડા દિવસ ગયા હશે એટલામાં તેને મનમા એમ સમજાવા લાગ્યુ કે ગુરુજીના ઉપદેશનો અર્થ ' દેહ એજ આત્મા" છે, એવો તો ન હોય. દેહના કરતાં કોઇ શ્રેષ્ઠ પદાર્થ હશે આવુ વિચારીને તે ગુરુ પાસે ગયો અને બોલ્યો "ગુરુદેવ ! શરીર એજ આત્મા છે, એવુ શુ આપના ઉપદેશનુ તાત્પર્ય છે ? એમ હોઇ જ કેમ શકે ? શરીર તો બધાએ નાશ પામે છે અને આત્મ તો અવિનાશી કહેવાય છે " ગુરુએ કહ્યુ " **तत्त्वमसि** " (તુંજ તે છે) એનું રહસ્ય તારી મેળેજ શોધી કહાડ વળી તે શિષ્ય ઘેર જઇને વિચાર કરવા લાગ્યો કે શરીરની અદર જે પ્રાણ રહેલો છે તેને ઉદ્દેશીને ગુરુજીએ ઉપરોક્ત બોધ આપ્યો હશે પણ અવલોકન અને વિચારથી તેને સમજાઇ ગયુ કે આહાર લેવાથી પ્રાણ બળવાન થાય છે અને ઉપવાસ કરવાથી તે દુર્બળ થઇ જાય છે વળી પાછો તે ગુરુપાસે ગયો અને પૂછવા લાગ્યો કે " ગુરુદેવ ! આપ શુ પ્રાણુને આત્મા માનો છો ?" ગુરુએ જવાબ આપ્યો, "तत्त्वमसि। એનુ રહસ્ય તારી મેળેજ શોધી કહાડ." પછી તે વિચાર શીલ શિષ્ય ઘેર ગયો અને વિચાર કરવા લાગ્યો કે, મન એજ આત્મા

હશે. પણ થેાડાજ દિવસમાં તેને ખબર પડી ગઇ કે મનેાવૃત્તિ તેા અનેક પ્રકારની છે. કોઇ વાર મનમાં પવિત્ર વિચારેા ઉદ્ભવે છે તેા કોઇ વાર અપવિત્ર વિચારેા પણ આવી જાય છે. આટલું બધું અસ્થિર વૃત્તિ-વાળું મન તે કદિ આત્મા હેાઇ શકેજ નહિ. તે ત્રીજી વાર ગુરૂપાસે જઇને પૂછવા લાગ્યેા કે " મન એજ આત્મા છે એ વાત તેા મારાથી માની શકાતી નથી. શું આપનેા ઉપદેશ એવેા છે ? " ગુરૂએ જવાબ દીધેા, " तत्त्वमसि । એનું રહસ્ય તારી મેળેજ શેાધી કહાડ. " વળી પાછેા તે શિષ્ય ઘેર ગયેા અને વિચાર કરતાં તેને સત્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇ ગઇ કે " હું તમામ મનેાવૃત્તિથી પર આત્મા છું; હું એક અદ્વિતીય છું; મારે જન્મમરણુ નથી; મને શસ્ત્રેા છેદી શકતાં નથી; મને વાયુ શેાષી શકતેા નથી, મને પાણી બીજવી શકતું નથી. હું અનાદિ, જન્મરહિત, અચળ, અસ્પર્શ, સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્તિમાન પુરૂષ–આત્મા છું. આત્મા શરીર નથી, મન નથી, પ્રાણુ નથી. આત્મા એ સર્વથી પર છે. " આ પ્રમાણે તે દેવને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇ અને જ્ઞાનમાંથી ઉદ્ભવતા આનંદનેા ઉપભેાગ કરી તે પેાતાને કૃતાર્થ માનવા લાગ્યેા. પેલા અસુરને લેશમાત્ર પણ જ્ઞાન થયું નહિ. કારણુ કે તેને પેાતાના દેહમાં અત્યંત આસક્તિ બધાઇ ગઇ હતી.

એ અસુરના જેવીજ પ્રકૃતિના ઘણા માણસેા જોવામાં આવે છે,પણ દેવતાના જેવી પ્રકૃતિવાળાં મનુષ્યેા નથી એમ તેા નથીજ. જો કોઇ એમ કહેવા તૈયાર થાય કે, " આવેા, હું તમને એવેા ઇલમ શીખવી દઉં કે ઇન્દ્રિયસુખ ભેાગવવાનાં તમારાં સાધન અને શક્તિ અનંતગણાં વધી જાય, " તેા હજારેા લેાકેા તેની પાસેથી તે ઇલમ શીખી લેવાને પડા-પડી કરશે. પણુ આત્મજ્ઞાન જે મનુષ્યજીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે તે વિષેનેા ઉપદેશ સાંભળવા ભાગ્યેજ કોઇ આવશે ઉચ્ચ તત્ત્વજ્ઞાનને બુદ્ધિથી સમજી લેવા જેટલી શક્તિ ઘણાં થેાડાં માણસેામાં હેાય છે, અને તેનેા સાક્ષાત્કાર કરવાની યેાગ્યતા તેા તેથીએ થેાડાં માણસેામાં હેાય છે. આમ

છતાં દુનિયામાં એવા પણ ઉચ્ચ કોટિના આત્માઓ છે કે જેઓ નિશ્ચયપૂર્વક માને છે કે મનુષ્યજીવન હજાર વર્ષનું હોય કે લાખ વર્ષસુધી લંબાય, તોપણ અંતમાં તો તેનું એકજ પરિણામ આવે છે જે જે શક્તિઓને આધારે દેહ ટકી રહ્યો છે ને ખસી જતાં તેનું પતન થયા વગર રહેવાનુંજ નથી પોતાના શરીરને પરિવર્તન પામતું એક ક્ષણ પણ અટકાવી શકે એવો કોઇ મનુષ્ય આજ સુધી પેદા થયો નથી શરીર એટલે ચોક્કસ નિયમ પ્રમાણે ફેરફારને પામતા પરમાણુઓનો સમૂહ નદીના દૃષ્ટાંતથી આ બાબત ઘણીજ સારી રીતે સમજાઇ જાય છે તમે તમારી સામે એક નદીનો વિસ્તૃત જલસમૂહ જોઇ રહ્યા છો એ જલસમૂહ એક પળવારમાં ચાલ્યો જાય છે અને તેની જગ્યાએ બીજો જલસમૂહ આવીને ઉભો રહે છે,તેજ પ્રમાણે શરીરમાં પણ ક્રમે ક્રમે પરિવર્તન થયાજ કરે છે આ પ્રમાણે શરીર એ જો કે પરિવર્તનશીલ છે તો પણ તેને સ્વસ્થ અને બળવાન રાખવું એ મનુષ્યનો ધર્મ છે કારણ કે એની મદદથીજ આપણે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરવાની છે એ સિવાય બીજો કોઇ ઉપાય નથી

અખિલ વિશ્વમાં અન્ય સર્વ દેહો કરતા માનવદેહ સર્વોત્કૃષ્ટ છે સમગ્ર પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ છે મનુષ્ય આખી સૃષ્ટિના મુગટ તુલ્ય છે દેવો કરતા પણ તેની પદવી ઉંચી છે દેવતાઓને પણ આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિને માટે માનવશરીર ધારણ કરવું પડે છે મનુષ્ય એકનોજ જ્ઞાનનો અધિકારી છે દેવતાઓ પણ એ અધિકારરહિત ગણાય છે યાહુદી અને મુસલમાન વગેરેના શાસ્ત્રમાં તો એવી કથા છે કે ઇશ્વરે ફિરેસ્તાઓની અને આખી સૃષ્ટિની રચના કર્યા પછી છેવટે મનુષ્યને પેદા કર્યો પછી ફિરેસ્તાઓને આજ્ઞા કરી કે તમે બધા એ મનુષ્યને વંદન કરો બધા ફિરેસ્તાઓએ મનુષ્યને વંદન કર્યું, એકના ઇબ્લિસે ના પાડી, તેથી તેને ઇશ્વરે શાપિત કર્યો અને સ્વર્ગમાંથી બહિષ્કૃત કર્યો તે ઉપરથી તે સયતાન કહેવાયો આ દંતકથાની અંદર એક ગૂઢ સત્ય રહેલું છે તે એ

કહાડી કહ્યું:–" તું કાલે રાત્રે પાછી અહીં આવજે અને સાથે લાંબું મજબૂત દોરડું, સૂતળીનો દડો, રેશમી દોરો, થોડો શીવવાનો ઝીણો દોરો, એક વાંદો અને થોડુંક મધ લેતી આવજે." આ વાત સાંભળી તે સ્ત્રીને બહુ નવાઈ લાગી. તોપણ પોતાના પતિએ મંગાવેલી બધી વસ્તુઓ સહિત બીજે દિવસે તે ત્યાં હાજર થઇ. પ્રધાને કહ્યું:–" રેશમી દોરો વાંદાના શરીર સાથે બાંધ; તેના કપાળ પર મધનું એક ટપકું કર અને તેનું મ્હોં બારી તરફ રાખીને તેને ભીંતપર છૂટો મૂકી દે. " તેણે એ પ્રમાણે કર્યું એટલે મધની વાસથી લલચાઇને પેલું જીવડું ઉપરને ઉપર જવા લાગ્યું. બારી આગળ આવી પહોંચતાંજ પ્રધાને તે વાંદાને પકડી લીધો એટલે તેના હાથમાં રેશમનો દોરો આવી ગયો. પછી તેણે પોતાની સ્ત્રીને કહ્યું:–"રેશમના દોરાને નીચલે છેડે હવે સુતળીનો દોરો બાંધ." તેણે તેમ કર્યું એટલે પ્રધાને તેને ખેંચીને એક છેડો પોતાના હાથમાં પકડી રાખ્યો. તે સૂતળીવડે પછી મજબૂત દોરડાનો છેડો પણ તેના હાથમાં આવ્યો, જે પકડીને તે ઘણી સહેલાઇથી નીચે ઉતરીને નાસી ગયો.

આપણા શરીરની અંદર શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ એ ઝીણા રેશમના દોરાની જગ્યાએ છે. એ હાથમાં આવતાં તેની મદદથી નાડીઓની મારફતે વહન કરતો સુતળીરૂપી એક પ્રકારનો શક્તિપ્રવાહ આપણા હાથમાં આવી જાય છે; અને તેનાવડે મનરૂપી મજબૂત દોરડું પકડીને તેની સહાયતાવડે મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરી શકીએ છીએ.

આપણે આપણા શરીરયંત્રની રચનાવિષે બહુજ અલ્પજ્ઞાન ધરાવીએ છીએ; અને જ્ઞાન મેળવવાની જે પદ્ધતિ અત્યારે ચાલુ છે તે જોતાં એ જ્ઞાન મેળવવાનો સંભવ પણ નથી. બહુ તો આપણે એકાદ શબને ચીરી જોઇને તેની અંદર રહેલાં જડ અવયવોનું અવલોકન કરી શકીએ. કેટલાંક જીવતાં પ્રાણીને ચીરીને પણ તેનાં અવયવોની રચનાનું નિરીક્ષણ કરે છે; પણ તેથી કાંઇ આપણા શરીરની અંદરની

ક્યનનુ ખરૂ જ્ઞાન મળી શકતુ નથી. આપણા પોતાના શરીરમાં ચાલ-તી ક્રિયાવિષે આપણને કાંઈજ જ્ઞાન નથી, તેનુ કારણ એ છે કે શરીરની અંદર ચાલી રહેલી અતિ સૂક્ષ્મ હીલચાલોનો આપણે અનુભવ કરી શકીએ તેટલા પૂરતી મનની એકાગ્રતા આપણે કરી શકતા નથી. આ કાર્યમાં માનસિક નિરીક્ષણશક્તિની ખાસ જરૂર છે મનને એવી તાલીમ આપ્યા વગર શરીરના અત્યંત ગૂઢ અવયવોમાં તે પેસી શકતુ નથી માત્ર જડ પદાર્થોનોજ લાંબા વખતસુધી અભ્યાસ કરવાની આપણને ટેવ પડેલી હોવાથી આપણા મનમાં પણ ઘણી જડતા આવી ગએલી છે તેને ફરીથી ચૈતન્યરૂપ બનાવી દેવુ એ આપણુ પહેલુ કામ છે સૂક્ષ્મ અનુભવો ઝીલવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે પ્રથમ સ્થૂળ લાગણીઓના અનુભવથી શરૂઆત કરવી ઘટે છે જે બળવાન ચાલક શક્તિના જોરથી આપણા શરીરરૂપી આખું એન્જીન ગતિમાં આવી જાય છે, તે પ્રાણને કાબુમાં લાવવો એ આપણુ અંતિમ લક્ષ્ય હોવુ જોઇએ. પ્રાણ તો અત્યંત સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે શ્વાસપ્રશ્વાસ તો તેનુ પ્રત્યક્ષ અથવા જડ સ્વરૂપજ છે એ જડ શ્વાસપ્રશ્વાસનુ નિયમન કરવાથી પ્રાણને કાબુમાં લાવવાનુ કામ ઘણુ સહેલુ થઇ જાય છે શ્વાસનુ એ રીતે નિયમન કરવાથી મનને ચેતના મળે છે અને તેથી કરીને તે શરીરના અત્યંત ગૂઢ ભાગમાં પ્રવેશ કરવાને માટે યોગ્ય બનવાને લીધે શરીરની અંદર ચાલી રહેલી, સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ તથા જ્ઞાન તંતુઓ મારફતે વહન થતા શક્તિપ્રવાહવિષે જ્ઞાન મેળવવાનુ તેનામાં સામર્થ્ય આવી જાય છે આપણે એ શક્તિપ્રવાહને જોઇએ અને અનુભવી શકીએ એટલે તેને કાબુમાં લાવવાનુ કાર્ય પણ સુગમ થતુ જાય છે એ શક્તિપ્રવાહ આપણા કાબુમાં આવી જતા મન અને શરીર બેઉ આપણને સર્વાંશે અધીન બની જાય છે આપણી દરેક આજ્ઞા પ્રમાણે અમલ કરે છે જ્ઞાન એ શક્તિસ્વરૂપ છે એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એ આપણો ઉદ્દેશ છે અત્યારે તો આપણે મન અને શરી

ના તાબેદાર છીએ. પણ શ્વાસદ્વારા નાડીઓ, નાડીઓદ્વારા મન અને મનદ્વારા શરીર આપણા તાબામાં આવી જતાં આપણે નોકર મટીને માલીક બનીએ છીએ, અને જે આપણા માલીક હતા તે નોકર બની જાય છે. આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવામાટે આપણે પહેલા પગથીઆથીજ શરૂઆત કરવી જોઇએ. પ્રાણાયામ એ પહેલું પગથીયુ છે. એ બહુ લંબાણથી ચર્ચવાજેવો વિષય છે એ સંપૂર્ણ રીતે સમજાવવામાટે એના ઉપરજ થોડાંક વ્યાખ્યાન આપવાં પડશે. સરળતામાટે હું એ વિષયનાં પ્રત્યેક અંગ છૂટાં છૂટાં સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ

પ્રાણાયામમાં જે જે ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે તે પ્રત્યેકનું સ્વરૂપ હેતુ તથા અંતઃસૃષ્ટિમાં તે શી શી અસર નીપજાવે છે,તે કયી કયી શક્તિઓને ગતિ આપે છે તે બધાનો વિચાર કરવાની જરૂર છે. એ બધું ધીમે ધીમે સમજાઇ જશે, પણ સમજ્યા પછીથી નિરંતર સાધન કરવાની આવશ્યકતા રહે છે હું જે કાંઇ તમને કહું છું તેની સત્યાસત્યતાની માહિતી માત્ર સાધનાદ્વારાજ તમને મળી શકે. તમને પોતાને જ્યાંસુધી તેની પ્રતીતિ ન થાય ત્યાસુધી તમારો વિશ્વાસ પણ દૃઢ નજ હોય. તમને અપરોક્ષ અનુભવ ન મળે ત્યાસુધી હુ તમને ગમે તેટલું યુક્તિપ્રયુક્તિથી સમજાવું તોપણ તે વ્યર્થજ છે. જ્યારે તમને દેહની અંદરના શક્તિપ્રવાહની ગતિનો સ્પષ્ટ અનુભવ થશે ત્યારે તમારા સંશયમાત્ર ટળી જશે; પણ એનો અનુભવ કરવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે રોજ સખત અભ્યાસ અને સાધનાની જરૂર છે. ઓછામાં ઓછો રોજ બે વાર તો આ ક્રિયાનો અભ્યાસ થવોજ જોઇએ, અને તેને માટે યોગ્ય સમય પ્રાતઃકાળ અને સાયંકાળનો છે. રાત્રિનું અવસાન થઇ દિવસના પ્રકાશની શરૂઆત થતી હોય અને દિવસ પૂરો થતાં જગતના ઉપર રાત્રિનો પડદો પડતો હોય, એ બેઉ પ્રસંગે સમસ્ત પ્રકૃતિ હમેશના કરતાં વિશેષ શાંતભાવ ધારણ કરે છે. સવારમાં અરુણોદય વેળા તથા સૂર્યાસ્ત થવાની તૈયારી હોય-સૂર્યની રાતી પ્રભા પશ્ચિમ આકા-

શમાંથી ગઇ ન હોય તે વખતે આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે એ સમયે આખી સૃષ્ટિમાં શાંતિ પથરાઇ ગએલી હોવાથી તમારા શરીર અને મન ઉપર પણ એ શાંતિની અસર થએલી હોય છે જે વખતે શાંતિ વિના પ્રયાસે મળી શકે છે કુદરત જે વખતે આ ક્રિયાના સાધનમાટે અનુકૂળ હોય છે તે વખતે તેનો લાભ લઇ લેવો જોઇએ સાધન કર્યા વગર ભોજન ન લેવુ એવો નિયમ રાખવાથી ક્ષુધા પોતેજ તમારા આળસને હાંકી કહાડશે આમારા દેશમાં તો એવો રિવાજ જ છે કે સ્નાન, સંધ્યા વગેરે કર્યા વગર ખવાયજ નહિ બાળકોને પહેલેથી જ તેમના માબાપ એ બાબતની શિખામણ અને કેળવણી આપતા રહે છે. એટલે પછી તેમને એ સ્વાભાવિકજ થઇ જાય છે, તે એટલેસુધી કે સ્નાન, સંધ્યા વગેરે સાધન કર્યા વગર પછીને તો જમવાની વૃત્તિ પણ થતી નથી.

તમારામાથી જેમનાથી બની શકે તેમણે સાધન કરવામાટે એક અલગ ઓરડો પસંદ કરવો અને તે જગ્યા ઘણીજ પવિત્ર રાખવી તેમા કદિ સૂવુ તો નહિજ તે ઓરડામા સાધનભજન સિવાય બીજું કોઇ પણ કામ કરવુ નહિ નવરાશના વખતમા વાતોના તડાકા મારવા માટે તેનો ઉપયોગ નજ થય. સ્નાન કરી શરીરને શુદ્ધ કર્યા વગર તથા મનને શાંત, પવિત્ર કર્યા વગર એ ઓરડામા પ્રવેશ પણ ન કરવો બની શકે ત્યા રોજ તાજાં સુવાસિત પુષ્પો મૂકી રાખવાં યોગાભ્યાસને માટે પુષ્પ બહુજ ઉપકારક વસ્તુ છે દેવોનાં તથા સાધુપુરૂષોનાં ચિત્રો ભીતપર ટાંગી રાખવા સવાર સાજ બેઉ વખત ત્યાં ધૂપ કરવો ત્યા કદિ ગાળાગાળી કરવી નહિ, એટલુજ નહિ પણ અપવિત્ર વિચાર સરખો પણ મનમાં આવવા ન દેવો આપણા વિચાર સાથે જેમનુ સામ્ય હોય એવાં માણસો સિવાય બીજા કોઇને એ ઓરડામાં દાખલ ન કરવાં ખાસ કરીને જેઓ યોગાભ્યાસની મશ્કરી કરતા હોય તેમનો તો ત્યાં પગ પણ ન જોઇએ આ નિયમોનુ પાલન કર્યાથી થોડાજ દિવસમાં

તે ઓરડાનુ વાતાવરણ એવુ તો પવિત્ર થઇ જશે કે, તમને પોતાને તેની ખાત્રી થયા વિના નહિ રહે તમારૂ મન કોઇવેળા ક્લેશથી વ્યાકુળ બની ગયુ હોય, મગજ ઉકળી ગયુ હોય, હૃદય વ્યગ્ર થઇ ગયુ હોય, મનમા કોઇ સશય ડૂચવાયા કરતો હોય પણ તે ઓરડાના પવિત્ર, શાતિદાયક વાતાવરણમા દાખલ થતાજ તમને ચિત્તની પ્રસન્નતા અને શાતિનો અનુભવ થવા માડશે. દેવળની રચના કરવાનો મૂળ હેતુ આજ છે કેટલાક દેવળો હજી પણ અસલની પવિત્રતા જાળવી રહ્યા છે ત્યા દાખલ થતાં જ તમારા મનની વ્યગ્રતા ટળી જાય છે પણ ઘણેખરે ઠેકાણે તો આ ઉદ્દેશનુ લોકોને વિસ્મરણ થઇ ગયુ છે આવો ઓરડો રાખવાનુ જેમનાથી ન બની શકે તેમણે નાહિમત થવાનુ કાંઇ કારણ નથી તેમણે પોતાની સગવડ પ્રમાણે મરજીમા આવે ત્યા બેસીને સાધન કરવુ

આવા પ્રકારની અને તેટલી તૈયારી કર્યા પછી સાધન કરવાની જગ્યાએ એક આસનપર હમણાં કહેવામા આવ્યુ તે પ્રમાણે કરોડ ટટાર રાખી, માથુ, ડોક અને છાતી સીધી લીટીમા રાખી સ્વસ્થ ચિત્તે એમનુ પછી મનને શાત કરીને આખી સૃષ્ટિમાં સર્વત્ર શાતિ અને આનદ પ્રવર્તી રહો, એવા પવિત્ર વિચારનો પ્રવાહ તમારા મગજમાથી વહેવ ડાવો. બધા માણસો સુખી થાઓ, સર્વને શાતિ મળો સૌની આપદાઓ ટળી જાઓ એવી મનમા ભાવના કરો, અને તેને પૂર્વ, પશ્ચિમ ઉત્તર, દક્ષિણ એમ ચારે દિશાએ પ્રેરો. આ ભાવનામા તમે જેમ તરબોળ થતા જશો તેમ તેમ તમને સુખનો વિશેષ અનુભવ થવા લાગશે. બીજા સુખી થાઓ એવી ભાવના કેવી કલ્યાણકારક છે તેનો તમને અનુભવ થશે. બધા શરીરે બળવાન થાઓ એવી ભાવના તમારા પોતાના શરીરને સ્વસ્થ રાખશે. બધા સુખી થાઓ એવી દઢ ઇચ્છાથી તમે પોતે સુખી થશો.

सर्वेऽत्र सुखिन सन्तु सर्वे सन्तु निरामया ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दु:खमाप्नुयात् ॥

એવી પ્રાર્થના સાધુ પુરુષો હમેશા કરતા રહેછે તેનુ આજ કારણ

છે જેઓ ઈશ્વરના અસ્તિત્વને માનતા હોય તેમણે જ્ઞાન અને સત્યના પ્રકાશને માટે તેની પ્રાર્થના કરવી. પ્રાર્થનામાં કોઈ પણ વિનાશી પદાર્થને માટે માગણી કદિ પણ ન કરવી, કેમકે તેવી માગણી અજ્ઞાનમૂલક અને સ્વાર્થી છે આટલુ કર્યા પછી તમારા પોતાના દેહનો વિચાર કરો. તે નિરોગી છે, બળવાન છે, વજ્ર જેવો દૃઢ છે એવી કલ્પના કરો તમે કલ્પો છો તેવો તે થતો જાય છે એવી દૃઢ ભાવના કરો તેવા શરીરની મૂર્તિ તમારા મન આગળ ખડી કરો અને તેમાં થોડીવાર સુધી તન્મય થઈ જાઓ સંસારસાગરને તરી જવાને માટે શરીર એ અગત્યનુ સાધન છે એવો વિચાર કરો અને તમારી નિર્બળતાને ફેંકી દો નિર્બળ મનુષ્ય કદિ પણ મુક્તિ નહિ મેળવી શકે શરીરને કહો કે તુ બળવાન છે તમારા મનને કહો કે તુ દૃઢ છે "મારા શરીર અને મન ઉપર કોઈપણ વ્યાધિ કે નિર્બલતાનો અધિકાર નથી" એવી ભાવના કરશો એટલે તમારો આત્મવિશ્વાસ સતેજ થશે.

अध्याय ३ जो–प्राण

ઘણા લોકોના મનમાં એવો ભૂલભરેલો ખ્યાલ છે કે પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતી અમુક ક્રિયા, પરન્તુ શ્વાસોચ્છ્વાસને પ્રાણાયામ સાથે ઘણોજ થોડો સબધ છે ખરેખરો પ્રાણાયામ કરવાની યોગ્યતા મેળવવા માટે જે વિવિધ પ્રકારની ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરવો પડે છે, તેમાંની એક શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા છે. એમ હોવાથી ખરા પ્રાણાયામ સાથે તેનો અધિક સબધ નથી. પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણનું નિયમન.

આર્ય તત્ત્વ પડિતોનો એવો અભિપ્રાય છે કે આખા વિશ્વમાં માત્ર બેજ મૂળતત્ત્વો છે અને તે બેનુંજ જગત બનેલું છે એમાંનુ એક મૂળ તત્ત્વ આકાશ છે આકાશ સર્વવ્યાપી અને સર્વપદાર્થાન્તર્ગત છે જ્યાં આકાશ ન હોય એવુ કોઈ સ્થળ જગતમા નથી જે જે સાકાર પદાર્થો જગતમા છે, અને જે અનેક પદાર્થોના મિશ્રણથી અથવા પુનર્મિશ્રણથી જે

જે પદાર્થો બનેલા છે,તે સર્વે આકાશતત્ત્વમાંથીજ આવિર્ભાવ પામ્યા છે. હવા, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા અને ધૂમકેતુ એ સર્વ આકાશમાંથીજ પેદા થયા છે. એજ આકાશમાંથી વાયુ બને છે, તેમાંથીજ પ્રવાહી પદાર્થો બને છે, અને તેમાંથીજ ઘન પદાર્થો પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આકાશેજ પ્રત્યેક પદાર્થનું રૂપ ધારણ કરેલું છે. મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, વનસ્પતિ તથા જે જે સાકાર પદાર્થો આપણે નેત્રવડે જોઇ શકીએ છીએ અથવા ઇન્દ્રિયોદ્વારા જેમનું આપણને જ્ઞાન થાય છે, સારાંશમાં જેમને અસ્તિત્વ છે એમ આપણે માનીએ છીએ તે સર્વ આકાશનાંજ રૂપાંતરો છે.આકાશની વ્યાપકતા આટલી મોટી હોવા છતાં તે ઇન્દ્રિયગોચર નથી. તે એવો વિરલ અને સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે કે કોઇ પણ પ્રકારના સાધનથી તે જોઇ શકાતો નથી. જ્યારે તે વ્યક્ત થાય છે એટલે જડરૂપ ધારણ કરે છે, ત્યારેજ તે નજરે પડે છે. "કલ્પ"ના આરંભમાં એક માત્ર આકાશ હતું; કલ્પના અંતમાં જ્યારે સર્વ દશ્ય પદાર્થો તેમના મૂળરૂપમાં લય પામી જશે ત્યારે પાછું એકલું આકાશજ અવશિષ્ટ રહેશે; અને વળી પાછો જ્યારે નવો કલ્પ શરૂ થશે ત્યારે એજ આકાશ અગાઉના ક્રમમાં વ્યકત થશે.

આ પ્રમાણે આકાશ અત્યંત વિરલ અને અદશ્ય પદાર્થ હોવા છતાં તે પણ જડ છે. હવે ત્યારે કયી શક્તિના પ્રભાવે કરીને એ આકાશ જગત-રૂપે પરિણામ પામ્યું હશે ? એ કાર્ય કરનાર એક બીજું મૂળતત્ત્વ છે અને તેને "પ્રાણ" કહે છે. પ્રાણનો આકાશ સાથે સંયોગ થવાથી આકાશે વ્યક્ત રૂપ ધારણ કર્યું એટલે દશ્યસૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થઇ. જેવી રીતે આકાશ જગતનો કારણભૂત, અનંત, સર્વવ્યાપી મૂળ પદાર્થ છે,તેવીજ રીતે પ્રાણ પણ જગતની ઉત્પત્તિમાં કારણભૂત, અનંત, સર્વવ્યાપી અને વિનાસકશક્તિ છે. કલ્પના અંતમાં તેમજ નવા કલ્પના આરંભ પહેલાં સર્વ દશ્ય પદાર્થો જેમ આકાશતત્ત્વમાં લય પામી જાય છે, તેમ જગતમાં દશ્યમાન થતી સર્વ શક્તિઓ તે સમયે તેના મૂળ સ્વરૂપમા એટલે પ્રાણમાં લીન થઇ જાય છે. નવો કલ્પ શરૂ થતાં, જેને જેને આપણે શક્તિ કહીએ છીએ તે

પાછી એ પ્રાણના અનંત ભંડારમાંથી વ્યક્ત થવા માંડે છે પદાર્થમાત્રમાં રહેલી ગુરૂત્વાકર્ષણ શક્તિ, લોહચુંબકમાં રહેલી ચુંબકાકર્ષણશક્તિ એ બધી શક્તિઓ પ્રાણનાજ વ્યક્ત સ્વરૂપ છે તેજ પ્રમાણે શરીરની નાડીઓ તથા ચક્રોમાં વ્યાપી રહેલો શક્તિપ્રવાહ, તેમજ સંકલ્પમાં રહેલું બળ એ પણ પ્રાણનાજ વ્યક્ત સ્વરૂપ છે. આપણા પગની આંગળીએ કોઇ પણ પ્રાણી કરડે તેની આપણા મગજને તરતજ ખબર થઇ જાય છે આખા શરીરમા જ્ઞાનતંતુની જાળ પથરાએલી છે મગજને ખબર પહોચાડવી અને મગજનો હુકમ શરીરના અવયવોને પહોચાડવો એ કામ જ્ઞાનતંતુનું છે જ્ઞાનતંતુ આ ।શતત્ત્વના બનેલા હોવાથી તેમાં વ્યાપી રહેલી શક્તિ પ્રાણમાથી ઉત્પન્ન થએલી હોવી જોઇએ જેવી રીતે આકાશે અનેકવિધ સર્વ દૃશ્ય પદાર્થોનું રૂપ ધારણ કર્યું છે, તેવી રીતે પ્રાણે અનેક પ્રકારની સર્વ શક્તિઓના રૂપ ધારણ કર્યા છે વિચારશક્તિથી માંડીને જગતમાં જણાતી અતિ સામાન્ય દૈહિકશક્તિપર્યંતની તમામ શક્તિઓ એ કેવળ પ્રાણનોજ વિકાસ છે આખા જગતની માનસિક, સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ શક્તિઓનો સમૂહ તેના જે અસલ અવ્યક્ત સ્વરૂપમાંથી ઉદ્‌ભવે છે અને પ્રલયકાળે જેમાં લય પામી જાય છે, તેનું નામ પ્રાણ કહેવાય છે "જે વખતે અસ્તિ—ભાતિ એટલે સૃષ્ટિનુ દૃશ્ય સ્વરૂપ નહતુ,જે વેળા સર્વત્ર ગાઢ અંધકાર પથરાએલો હતો,તે વખતે એકલુ આકાશજ અસ્તિત્વમા હતું અને તે આકાશ ગતિરહિત હતું " તે વખતે પ્રાણની બાહ્ય ગતિનો અવરોધ થએલો હોવાથી તે અવ્યક્ત હતો,પણ તેનુ અસ્તિત્વ તો હતુજ આધુનિક વિજ્ઞાન પણ એમજ કહે છે કે જગતમા જે જે શક્તિઓ છે તેનો કુલ સરવાળો તો તેનો તેજ રહે છે માત્ર સૃષ્ટિના અંત વખતે તે નિષ્ક્રિયરૂપે રહે છે, અવ્યક્ત થાય છે અને ફરીથી સૃષ્ટિનો આરંભ થતા એની એજ શક્તિ પાછી સક્રિય—વ્યક્ત બની જાય છે શક્તિ વ્યક્ત થતાંજ આકાશઉપર કામ કરવા લાગે છે. શક્તિ અને આકાશનો સંયોગ થતાં આખી સૃષ્ટિ પાછી પોતાના અનંતરૂપમા વિલસવા લાગે છે ટુંકમાં કહેવાનુ એજ છે કે પદાર્થમાત્રમાં જે જડ ભાગ છે તે

આકાશ છે અને શક્તિનો ભાગ છે તે પ્રાણ છે. એ પ્રાણનું ખરૂં તત્ત્વ જાણીને તેની તમામ હીલચાલોને કાબુમાં લાવવી એનું નામ પ્રાણાયામ છે.

પ્રાણ સર્વ પ્રકારના સામર્થ્યનું અધિષ્ઠાન હોવાથી પ્રાણાયામ સિદ્ધ થતાંની સાથે અનંતશક્તિના ભંડારના દરવાજા ઉઘડી જાય છે. ધારો કે કોઇ માણસને પ્રાણતત્ત્વનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન થઇ જાય અને તે તેના ઉપર પોતાની સત્તા સંપૂર્ણ રીતે સ્થાપિત કરે, તો પછી જગતમાં એવી કોઇ શક્તિ નથી કે જે તેના હાથમાં ન હોય. તેની મરજીમાં આવે તો ચંદ્ર અને સૂર્યને પણ લખોટાની માફક તેમની કક્ષામાંથી ખેંચી પાડે; અણુથી માંડીને મોટામાં મોટા સૂર્યજેવા પ્રચંડ ગોળા સુધીની જગતની તમામ વસ્તુઓને તે પોતાની મરજી પ્રમાણે હલાવી ચલાવી શકે. આમાં કશું આશ્ચર્ય નથી; કારણકે તેણે પ્રાણાયામ સિદ્ધ કરીને પ્રાણને તાબે કર્યો છે. યોગાભ્યાસ પૂર્ણ થાય એટલે યોગી આખા જગત ઉપર પોતાનું પ્રભુત્વ ચલાવી શકે છે.તેના સંકલ્પના બળથી મરેલાં જીવતાં થઇ શકે; દેવતાઓ અને પિતૃલોકવાસી જીવાત્માઓ તેનો હુકમ થતાંજ હાથ જોડીને તેની આગળ ખડા થઇ જાય. તમામ ઋદ્ધિસિદ્ધિઓ તેની દાસીઓ બની જાય. પ્રકૃતિની સમગ્ર શક્તિઓનો તે સ્વામી થઇ જાય. યોગસિદ્ધિનો એકાદ દાખલો જ્યારે દુનિયામાં જોવામાં આવે છે ત્યારે અજ્ઞાન માણસો તેને ચમત્કાર કહે છે; પરંતુ એમાં ચમત્કાર જેવું કાંઇ છેજ નહિ. એ ચમત્કાર સામાન્ય કોટિનાં મનુષ્યોની સમજમાં ન આવે એવી કોઇ કુદરતની શક્તિ ઉપર મેળવેલા કાબુનુંજ પરિણામ છે.

કોઇ પણ બાબતનું અંતિમ સારરૂપ તત્ત્વ શું છે તે પ્રથમથીજ જાણી લેવાની ઉત્કટ ઇચ્છા, એ હિન્દુ તત્ત્વજ્ઞોનું વિશિષ્ટ લક્ષણ મનાઇ ચૂક્યું છે. તે ઝીણી ઝીણી વિગતની ઝાઝી પરવા રાખતા નથી, પણ એકદમ છેલ્લામાં છેલ્લા મૂળતત્ત્વનેજ શોધી કહાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે તત્ત્વ જ્યાં સુધી પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી વચગાળાના તબક્કાઓ ઉપર તેઓ થોભતા નથી. એકવાર છેવટનો સિદ્ધાંત જાણી લીધા પછીજ તેની વિગતો તરફ

લક્ષ દોડાવે છે. વેદમાં એકનો એક પ્રશ્ન વારંવાર પૂછવામાં આવ્યો છે કે "એવી કયી વસ્તુ છે કે જેને જાણ્યા પછી કશુંજ જાણવાનું બાકી રહે નહિ ?" આ પ્રમાણે આપણા દેશનાં તમામ શાસ્ત્રો, તમામ દર્શનો તે એકજ વસ્તુને શોધવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે, કે જેને જાણ્યા પછી બીજું કાંઇ પણ જાણવાનું રહે નહિ. જગત અનંત પદાર્થોથી ભરેલું છે. દરેક પદાર્થનો જુદો જુદો અભ્યાસ કરીને આખા જગતનું જ્ઞાન મેળવવાનો કોઇ પ્રયત્ન કરે તો અનંત જન્મે પણ પાર આવે નહિ. એટલે એ રીતે તો જ્ઞાન મેળવવુંજ અશક્ય છે. ત્યારે શું સર્વજ્ઞ થવાનો કોઇ ઉપાયજ નહિ હોય ? આ પ્રશ્નનો યોગવિદ્યા સંતોષકારક જવાબ આપે છે કે અનંત -વિશેષરૂપે દશ્યમાન થતા જગતની અંદર એક સામાન્ય-નિર્વિશેષ તત્ત્વ રહેલું છે. અનંતરૂપે દેખાતી સમગ્ર શક્તિઓની અંદર, તેમજ અનંત વિચારપરંપરાઓની અંદર સર્વત્ર એકજ સામાન્ય શક્તિ, એકજ સામાન્ય તત્ત્વ રહેલું છે. એ એકને ઓળખવાની તજવીજ કરો. એ એકને જેણે ઓળખ્યો તેણે બધું જાણવાનું જાણી લીધું. દશ્ય વિશ્વમાં અનેક કાર્યકારણની પરંપરાની અંદર જે એક કેવલ તત્ત્વ અથવા અસ્તિત્વ રહેલું છે તે વેદોએ શોધી કહાડયું છે. જેણે એ અસ્તિત્વના સ્વરૂપને જાણી લીધુ તેને આખા જગતનુ જ્ઞાન થયું સમજવુ. આ રીતે વિચાર કરતા જગતમાં દેખાતી તમામ શક્તિઓને પ્રાણરૂપી સામાન્ય શક્તિમા ફેરવી શકાય, એટલે જેણે પ્રાણને પોતાના કાબુમાં આણ્યો, તેણે જગતની તમામ ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓને પોતાની કરી કહેવાય. તેણે પોતાનું મન અને પોતાનું શરીર તાબે કર્યું છે એટલુંજ નહિ, પણ સર્વનાં મન અને સર્વનાં શરીર આપોઆપ તેને તાબે થયા છે, કારણ કે પ્રાણ એજ સમગ્ર શક્તિઓની સમષ્ટિ છે.

હવે એ પ્રાણનુ નિયમન કેવી રીતે કરવું એ પ્રાણાયામના વિધિમાં બતાવવું રહ્યું. પ્રાણાયામમાં અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ અને સાધનપ્રણાલિઓનો સમાવેશ થાય છે, પણ તે સર્વનો ઉદ્દેશ તો એકજ છે કે પ્રાણનુ

નિયમન કરવુ એનો આરભ ક્યાથી કરવો જોઇએ ? દરેક જણે જે પદાર્થ પોતાની પાસેમા પાસે હોય તેના ઉપર જય મેળવતા શીખવો એ તેના સાધનમાર્ગનું પહેલુ પગથીયુ છે બાહ્ય જગતના બીજા કોઇપણ પદાર્થો કરતા આપણુ પોતાનુ શરીર ઘણુજ નિકટનુ કહેવાય, અને આપણુ મન તો વળી શરીરના કરતા પણ વધારે નિકટનુ છે જે પ્રાણ આખા વિશ્વમા વ્યાપી રહ્યો છે તેજ પ્રાણ આપણા શરીરમા પ્રવેશ કરીને શરીર અને મન એઉની પાસે તેમના કાર્યો કરાવે છે તે પ્રાણ તો મનના કરતા પણ વિશેષ નિકટનો ગણાય વિશ્વવ્યાપી પ્રાણનો ભડાર એક અનત સમુદ્રતુલ્ય છે અને તેનો એક નાનો સરખો તરગજ આપણા શરીરમા દાખલ થએલો છે આ નાનડા તરગને જો આપણે તાબે કરી શકીએ તો તેની મારફતે પ્રાણનો અનત સમુદ્ર આપણા કાબુમા આવી શકે જે યોગી પોતાના શરીરની અદર રહેલા પ્રાણને જીતી લે, તેની યોગસિદ્ધિ પૂર્ણ થઇ સમજવી તે સર્વશક્તિમાન બની ગયો એમા કાઇજ શક નથી. તેના ઉપર સત્તા ચલાવી શકે એવી કોઇ શક્તિ જગતમા શોધી જડે એમ નથી. તે સર્વશક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ છે એમ કહીએ તો ચાલે. દરેક દેશમા પ્રાણને વશ કરવાનો જેમણે પ્રયત્ન કર્યો હોય, એવા અનેક સપ્રદાયો જોવામા આવે છે તમારા દેશમા (અમેરિકામા) મનોબળથી વ્યાધિ મટાડનારા, શ્રદ્ધાથી આરોગ્યપ્રદાન કરનારા, પ્રેત-તત્ત્વની શોધ કરનારા, ખ્રિસ્તી વૈજ્ઞાનિકો, વશીકરણ વિદ્યાને જાણનારાઓ, વગેરે અનેક સપ્રદાયો પોતપોતાની દિશામા કામ કરી રહ્યા છે એ દરેક સપ્રદાયના મતવ્ય અને ક્રિયાઓનુ આપણે પૃથક્કરણ કરીએ તો એ સર્વના મતવ્યના મૂળમા, જાણ્યે અજાણ્યે પણ પ્રાણાયામનુજ બળ રહેલુ છે તેઓ બધા અમુક શક્તિને આધારેજ પોતાનું ધારેલુ કામ કરી શકે છે, પણ તેમને સફળતા અપાવનાર કયી શક્તિ છે તે તેઓ જાણતા નથી. તેમના બધા સિદ્ધાંતોનો આપણે અર્ક નીચોવી કહાડીશુ તો તેમા પ્રાણાયામનુજ અસ્તિત્વ માલુમ પડશે. પણ કોઇને ઠોકર વાગતા અકસ્માત્ એકાદ રત્ન

હાથ આવી જાય, તેમ તેઓને અકસ્માત્ રીતે આ શક્તિનો કાંઇક ઉપયોગ આવડી ગયો છે, અને તેનું ખરૂં તત્ત્વ જાણ્યા વગરજ તેની પરિચાલના કરીને તેઓ કેટલેક અંશે સફળતા મેળવે છે યોગવિદ્યામાં જે ક્રિયા પ્રાણાયામની સંજ્ઞાથી ઓળખાય છે તેના એક અંગનો આ ક્રિયાઓમાં ઉપયોગ થાય છે અને તેમાં ચમત્કાર માત્ર પ્રાણની શક્તિનોજ છે

પ્રત્યેક પ્રાણીની અંદર રહેલી જીવન—શક્તિ એ પ્રાણનું વ્યક્ત સ્વરૂપ છે વિચારશક્તિ એ પ્રાણનું અતિ સૂક્ષ્મ અને સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્ય છે જેને આપણે સાધારણ ભાષામાં " વિચાર " કહીએ છીએ તે " વિચાર 'ની અંદર પ્રકૃત વિચારશક્તિનાં સઘળાં અંગોનો સમાવેશ થતો નથી જેને આપણે " સહજાતજ્ઞાન " અથવા કુદરતી પ્રેરણા કહીએ છીએ, તે તો વિચારશક્તિના અનેક અંગોમાંનું નીચામાં નીચું એક અંગ છે એને કેટલાક જ્ઞાનરહિત માણસો ' ચિત્તવૃત્તિ " એવું નામ પણ આપે છે. એ વૃત્તિવડેજ દરેક પ્રાણી પોતાનું રક્ષણ કરે છે એ ક્રિયા કરતી વખતે હું અમુક ક્રિયા કરૂં છું એવું જ્ઞાન તે પ્રાણીને હોતું નથી, પણ સ્વાભાવિક રીતે તેનાથી તે ક્રિયા થઇ જાય છે જેમકે આપણને મચ્છર કરડે તો આપણો હાથ પોતાની મેળેજ તેને મારવા ઉંચો થાય છે આપણને તે બાબતની ખબર પણ હોતી નથી, પરંતુ આ પણ વિચારશક્તિનુંજ એક અંગ છે શરીરની અંદર જ્ઞાનરહિત ચાલતી પ્રતિક્રિયાઓનો પણ એમાંજ સમાવેશ થાય છે

એના કરતાં વધારે ઉચ્ચ શ્રેણીની એક બીજી ચિત્તવૃત્તિ છે, જેને જ્ઞાનપૂર્વકની વૃત્તિ કહે છે આપણે વિચાર કરીએ તુલના કરીએ, કાર્યકારણ શોધી કહાડીએ, અને દરેક બાબતનું બધી બાજુએથી અવલોકન કરીને વિચાર કરીએ, તેટલાથીજ કાંઇ સમગ્ર વિચારશક્તિ પર્યાપ્ત થતી નથી વિચારશક્તિનો પ્રદેશ આથી પણ વધારે વિસ્તીર્ણ છે તર્કશક્તિ અને તુલનાશક્તિની સીમા કેટલી સાંકડી છે તે તો સૌ જાણે છે એ શક્તિઓ તો અમુક હદસુધીજ કામ કરી શકે છે અને ત્યાં જઇને તે

અટકી પડે છે. સૃષ્ટિના અનંતત્વનો વિચાર કરવા જતાં આપણી સ્થૂલ બુદ્ધિનું કાર્યક્ષેત્ર કેટલું સાંકડું છે તે તરતજ સમજાઇ જશે. તે ઘણુંજ સાંકડું હોવા છતાં કોઇ કોઇવાર એવો પણ અનુભવ થાય છે કે, જે કેટલાક આપણી બુદ્ધિની સીમાની બહારના વિચારો પણ સૂર્યમંડળમાં એકાએક ધસી આવતા ધૂમકેતુની માફક બુદ્ધિના તે સાંકડા પ્રદેશમાં ધસી આવે છે. તે બુદ્ધિની બહારના પ્રદેશમાંથી આવે છે એ વાત નિર્વિવાદ છે; અને બુદ્ધિ તેની મુકરર કરેલી સીમા ઓળંગી શકતી નથી એ પણ તેટલુંજ નિર્વિવાદ છે. આ પ્રમાણે આ સાંકડા પ્રદેશની અંદર જે વિચારો પ્રવેશ કરે છે તેનાં કારણો પણ બુદ્ધિ શોધી શકતી નથી; પરંતુ એ પ્રાપ્ત બુદ્ધિ (પ્રાપ્ત લૌકિક નિશ્ચયો) ના કરતાં પણ અંતઃકરણનો પ્રદેશ વિશેષ વિસ્તીર્ણ છે. તેથી કરીને જ્યાં બુદ્ધિ પ્રવેશ કરી શકતી નથી, ત્યાં પણ અંતઃકરણ જઇ શકે છે. એ પ્રદેશ તે જ્ઞાનાતીત અથવા પૂર્ણ ચૈતન્યનો પ્રદેશ કહેવાય છે. અંતઃકરણની પૂર્ણ એકાગ્ર અને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા જેને સમાધિ કહે છે, તે સિદ્ધ થાય છે ત્યારે અંતઃકરણ બુદ્ધિના પ્રદેશથી બહુજ આગળ નીકળી ગએલું હોય છે; અને જે વિષયો "સહજાતજ્ઞાન" થી અને બુદ્ધિથી અગમ્ય છે તેને તે અનુભવી શકે છે. શરીરની અંદર કામ કરતી અત્યંત સૂક્ષ્મ શક્તિઓ, જે વાસ્તવમાં પ્રાણનીજ જુદી જુદી અવસ્થાઓ છે; તેની યોગ્ય રીતે પરિચાલના કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થતાં તેઓ અંતઃકરણના ઉપર વિશેષરૂપે કાર્ય કરે છે; અને તેને વધારે ઉચ્ચતર અવસ્થામાં એટલે જ્ઞાનાતીત અથવા પૂર્ણ ચૈતન્યની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરાવી દે છે; એટલે ત્યાં રહીને તે પોતાનું કાર્ય સિદ્ધ કરે છે.

બાહ્ય જગતમાં તેમજ આંતરજગતમાં, સર્વ સ્થળે તથા સર્વ પ્રકારની પરિસ્થિતિઓમાં તે તે સ્થળો તથા સ્થિતિઓરૂપે એકજ અખંડ વસ્તુ રહેલી છે. અર્થાત્ આખી જડ સૃષ્ટિ એજ વસ્તુની બનેલી છે; અથવા તો એ એકજ પદાર્થ નાના પ્રકારનાં રૂપ ધારણ-કરી રહ્યો છે.

વાસ્તવિક રીતે તમે અને સૂર્ય બેઉ એકજ છો. તેની અને તમારી વચ્ચે વાસ્તવમાં કશોજ ભેદ નથી કોઇ પણ વૈજ્ઞાનિકને પૂછશો તો તે પણ તમને એમજ કહેશે કે, બે વસ્તુઓની વચ્ચે જે ભેદ આપણે કલ્પીએ છીએ, તે માત્ર કહેવાનોજ છે આ મેજ અને હું એ બેની વચ્ચે વસ્તુત કશુજ જુદાપણુ નથી અનત જડપદાર્થરાશિનુજ મેજ પણ એક બિન્દુ છે અને હું પણ એક બિન્દુ છુ પ્રત્યેક સાકાર વસ્તુ તે અનત જડ પદાર્થોના સમુદ્રનો એક વમળ છે નદી કે સમુદ્રના વહેતા પાણીમાં વારવાર જે વમળ અથવા ભમરા થયાજ કરે છે, તેઓ હમેશાં એકના એક હોતા નથી ધારો કે એક વિશાળ નદી છે, તેમાં હજારો વમળ થયા કરે છે. દરેક પળે પ્રત્યેક વમળમાં નવુજ પાણી આવતુ હોય છે, પળવાર તે તેમા ઘૂમે છે અને પાછુ આગળ વહી જાય છે, અને તેની જગ્યાએ પેના વમળમા નવુ પાણી દાખલ થાય છે. આમ છતા વમળ તો તેનો તેજ હોય એમ દેખાય છે તેવીજ રીતે સમગ્ર વિશ્વ મુકરર કરેલા ક્રમ પ્રમાણે પરિવર્તન પામતા જડ પદાર્થના અનત સમુદ્ર તુલ્ય છે. આપણે તેમજ તમામ દશ્ય સ્વરૂપો તેના નાના નાના વમળને ઠેકાણે છીએ જડપદાર્થનો અમુક સમૂહ એક વમળમા એટલે એક મનુષ્યદેહમા દાખલ થાય છે, ત્યા અમુક કાળ રહે છે; ત્યાં થોડાં વર્ષ રહી કોઇ બીજા વમળમા પ્રવેશ કરે છે, તેમ કરતાં તેની આકૃતિ બદલાય છે અને તે અમુક શરીરનુ રૂપ ધારણ કરે છે, વળી કેટલાક વર્ષ પછી તે કોઇ ત્રીજાજ પદાર્થરૂપી વમળમાં પ્રવેશ કરે છે આ પ્રમાણે ક્રમવાર પરિવર્તન ચાલ્યુજ આવે છે. કોઇ વસ્તુ સ્થિર તો છેજ નહિ આ મારૂં શરીર અને આ તમારૂં શરીર એમ માનવા જેવુ વાસ્તવમા કાંઇ છેજ નહિ માત્ર સત્ય વસ્તુ તો એક અખડ પદાર્થનો જે અનત ભડાર જુદાં જુદાં નામ રૂપોમાં જગતમા સચરાચર પથરાઇ રહ્યો છે, તેજ છે તેના એક બિન્દુને આપણે ચંદ્ર કહીએ છીએ; બીજા બિન્દુને સૂર્ય કહીએ છીએ કોઇ બિન્દુ મનુષ્ય કહેવાય છે, તો કોઇ બિન્દુ પૃથ્વી

કહેવાય છે. કોઇ બિન્દુ વનસ્પતિ તો કોઇ ખનિજ પદાર્થરૂપે દેખાય છે. આમાંની કોઇ પણ વસ્તુ હમેશાં એકરૂપે રહેતી નથી.બધાંની સ્થિતિમાં, નામમાં અને આકૃતિમાં પરિવર્તન થયાંજ કરે છે. કોઇવાર તે પદાર્થરાશિ સ્થૂલતાને પામે છે તો કોઇવાર સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં પરિણામ પામે છે. સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિમાં પણ બાહ્ય સૃષ્ટિની માફકજ નિરંતર પરિવર્તન થયા કરે છે. જગતની તમામ વસ્તુઓ આકાશ (ઇથર)માંથી પેદા થએલી છે, એટલે આપણે એ "ઇથર"-આકાશનેજ જડપદાર્થના પ્રતિનિધિરૂપ માની લઇએ. પ્રાણની અત્યંત સૂક્ષ્મ આંદોલનયુક્ત અવસ્થામાં એજ આકાશ અથવા "ઇથર" મનનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. એટલે મન પણ સ્થૂળ જગતની પેઠે એક અખંડ પદાર્થરાશિમાંનોજ એક પદાર્થ છે. આકાશનાં જે આંદોલનો મનનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, તે એટલાં બધાં સૂક્ષ્મ હોય છે કે જડ નેત્રો તેમને જોવા સમર્થ નથી. પવન એકદમ પડી ગયો હોય એવે વખતે આપણે એકાદ તળાવને કાંઠે ઉભા રહીને જોઇશું, તો આપણને પાણી તદ્દન સ્થિર દેખાશે; કેમકે તેની અંદર ચાલી રહેલા સૂક્ષ્મતર તરંગોને આપણી દૃષ્ટિ જોઇ શક્તી નથી. આપણને તળાવનું પાણી તરંગરહિત દેખાય છે તે ખરૂં; પણ ખરી રીતે તેમાં હજાગે સૂક્ષ્મ તરંગો ઉપજ્યાજ કરે છે. આકાશ તત્ત્વમાં જે સૂક્ષ્મ આંદોલનો નિરંતર કંપી રહે છે,તેને જોઇ શકાય એવી દિવ્યદૃષ્ટિ કોઇ પ્રાપ્ત કરે તો તેને પ્રત્યક્ષ જણાઇ રહે, કે જગતના તમામ પદાર્થો કેવળ સૂક્ષ્મ આંદોલનોજ માત્ર છે-તેમાં સ્થૂળના જેવું કંઇ છેજ નહિ. જગતમાં આપણે જે જે પદાર્થો જોઇએ છીએ તેમાં તેમની કંપમય સ્થિતિથી ઉત્પન્ન થતી આકૃતિજ માત્ર જોઇએ છીએ. દાખલા તરીકે કોઇ માણસ એકાદ સોટીને એક છેડેથી સળગાવીને તેને જોરથી વીંઝે, તો જોનારને સોટીનું અસલ સ્વરૂપ નહિ દેખાય, પણ પ્રકાશનું એક કુંડાળું દેખાશે. એવુંજ અખિલ વિશ્વના તમામ પદાર્થોનું દેખાવું સમજવું. આપણને વસ્તુની સ્થૂળતા અને આકૃતિનો

થાય છે ફેફસાં ફૂલે છે એટલે ખાબામાં જેમ પાણી ચડે તેમ તેમાં વાયુ ભરાય છે અને તે દબાય એટલે પાછો વાયુ નીકળી જાય છે ફેફસાની આ ગતિનો ઉત્પાદક પ્રાણ છે એ ઉપરથી સમજાશે કે પ્રાણાયામનો શ્વસનક્રિયાસાથે સંબંધ છે, પણ પ્રાણાયામ એટલે શ્વસન ક્રિયાનું નિયમન નહિ, પણ જે શક્તિવડે ફેફસાની આકુંચન અને પ્રસારણ ગતિ ચાલુ થાય છે, તે મૂળ ગતિનું નિયમન એવો પ્રાણાયામનો ખરો અર્થ છે જ્ઞાનતંતુઓની મારફતે ફેફસાંની સાથે સંબંધ ધરાવની માંસપેશીઓને પણ એ ગતિ મળે છે અને તેથી તેમનું હલનચલન થાય છે. એ શક્તિ શરીરમાં રહેલા પ્રાણમાંથી ઉદ્ભવે છે. માટે જો પ્રાણ આપણા કાબુમાં આવે તો ધીમે ધીમે શરીરમાં ચાલતી દરેક ક્રિયા અને દરેક સ્નાયુ આપણા કાબુમાં આવી જાય. પોતાના શરીરની દરેક માંસપેશીને પોતાની મરજી મુજબ હલાવી ચલાવી શકે એવા માણસો મેં જાતે જોયા છે એમાં કોઈએ આશ્ચર્ય પામવાજેવું નથી જ્યારે હું મારા શરીરની અમુક માંસપેશીને મરજી પ્રમાણે હલાવી શકું ત્યારે બધી માંસપેશીને કેમ ન હલાવી શકું? દરેક માંસપેશી અને દરેક નાડી મારો હુકમ કેમ ન માને? એનું કારણ એજ કે હું મારૂં સ્વામિત્વ ગુમાવી બેઠો છું. એથી કરીને કેટલાક સ્નાયુ અને જ્ઞાનતંતુ પોતાની મરજી મુજબ કારભાર કરતા થઇ ગયા છે હું મારી મરજી પ્રમાણે મારા કાન હલાવી શકતો નથી, કારણ કે કાનના સ્નાયુઓ ઉપરથી મારો અધિકાર મેં ખોયો છે, પણ પશુઓ તેમના કાનને મરજીમાં આવે તેમ હલાવી શકે છે આપણે મનુષ્યજાતિએ તે સ્નાયુઓનો અત્યંત લાંબા કાળથી ઉપયોગ છોડી દીધો તેથી કરીને એવી શક્તિનો ક્ષય થઇ ગયો

વળી જે ક્રિયાશક્તિ આપણે ગુમાવી બેઠા છીએ અથવા અજ્ઞાન સ્થિતિમાં આવી પડી છે, તે શક્તિને પાછા આપણે પ્રગટ કરી શકીએ તેમ છીએ એને માટે માત્ર કુશળતાપૂર્વક પરિશ્રમ કરવાની જરૂર છે એમ કર્યાથી આપણા શરીરની અંદરની અનેક ક્રિયાઓ જે અત્યારે

આપણા મગજમા નથી, ફરીથી આપણી ઇચ્છાને અધીન થઇ રહે એ સભવિત છે સભવિત છે એટલુજ નહિ પણ તેમ થવુજ જોઇએ એમ નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકાય આ રીતે વિચાર કરતા સમજાશે કે શરીરના પ્રત્યેક સ્નાયુને અને પ્રત્યેક નાડીને આપણે તાબે કરી શકીએ છીએ આ બધુ સમ યેાગી પ્રાણાયામના અભ્યાસથી કરે છે તમારામાંના કેટલાકે યેાગશાસ્ત્રના અગ્રેજી અનુવાદ વાચ્યા હશે, તેમને યાદજ હશે કે શ્વાસ લેતી વખતે આખા શરીરને પ્રાણથી ભરી દો" એવેા તેમાં ઉપદેશ આપેલેા છે અગ્રેજી અનુવાદકે એમા 'પ્રાણ" શબ્દનેા અર્થ "શ્વાસ' એવેા કરેલેા છે આ ઉપરથી તમને સ્વાભાવિક રીતે સદેહ ઉત્પન્ન થશે કે આખા શરીરને વળી શ્વાસવડે કેવી રીતે ભરી શકાય? ખરૂ જેતા એમાં અનુવાદકનેા દેાષ છે શરીરનેા દરેક ભાગ પ્રાણ એટલે જીવનશક્તિથી ભરી શકાય છે, અને તમે તેમ કરી શકેા એટલે તમારા શરીરઉપર તમારેા અધિકાર આવી ગયેાજ જાણવેા તમારા પેાતાના શરીરઉપરજ નહિ પણ જગતમા જેટલા પ્રકારના શરીર છે તે સર્વના ઉપર તમારી સત્તા જામી જશે. દેહના તમામ વ્યાધિ તમામ દુખેા તમારા એક સકલ્પથી હઠાવી શકશેા. એટલુજ નહિ પણ તમારા મનેાબળથી અન્ય મનુષ્યેાના દુખ વ્યાધિ વગેરેનુ નિવારણ કરવાનુ સામર્થ્ય તમારામા પ્રકટી નીકળશે. જગતમા જે કાઇ મારૂ નરસુ છે તે સઘળુ સાંસર્ગિક છે જેવી રીતે ઉચી સપાટીપર આવેલા પાણીના સમૂહનુ નીચી સપાટીપર આવેલા જળસમૂહ સાથે જોડાણ થતા પહેલામાંથી બીજામાં જળનુ વહન થવા માડે છે જેમ ઓછી વધતી ઉષ્ણતાવાળા બે પદાર્થો સમાગમમા આવતા બેઉ ગરમી સરખી થતાસુધી વધારે ઉષ્ણ પદાર્થમાની ગરમી થેાડા ઉષ્ણ પદાર્થમા દાખલ થાય છે, તેજ નિયમ માનવસૃષ્ટિને પણ લાગુ પડે છે જેટલે અશે તમારૂ શરીર પ્રાણ શક્તિના આરેાહણથી ભરપૂર રહ્યુ હેાય તેટલે અશે તમારા શરીરની સાથે સમાગમમા આવતા બીજાના શરીરને પણ તમે પાવી શકશેા જે તમે

બળવાન અને સ્વસ્થ હો તો તમારી સાથે સમાગમમાં આવનારાઓને પણ ધીમે ધીમે તમારા ઓજસની અસર થશે અને તે પણ તમારા જેવીજ સ્થિતિમાં આવવા લાગશે. એથી ઉલટું જો તમે નિર્બળ, નિર્માલ્યજેવા અને માંદા હો તો તમારી સાથે લાંબો વખત રહેનાર વ્યક્તિ જો સાવધ નહિ રહે, તમારા શરીરમાંથી ઝરતા પ્રાણનાં મન્દ આંદોલનોમાંથી પોતાને સુરક્ષિત રાખવાની કળા જો તે નહિ જાણતો હોય, તો તે પણ થોડાજ વખતમા તમારાજ જેવો મંદિ અને દુર્બળ થઇ જવાનો એક માણસ જ્યારે ઔષધિનો ઉપયોગ કર્યા વગર કેવળ મનો બળથીજ બીજાનો વ્યાધિ મટાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તે પોતાના શરીરના સ્વાસ્થ્યનો બીજાના શરીરમા સચાર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે માનવસમાજની છેક શરૂઆતની સ્થિતિમાં રોગ મટાડવાની આ જ પદ્ધતિ ચાલતી હતી ઘણીવાર આપણે અજાણપણેજ એક બીજાના શરીરમા આરોગ્યનો સચાર કરી દઇએ છીએ કોઇ ઘણોજ બળવાન માણસ એકાદ નિર્બળ માણસની સાથેનો સાથે રહે તો પેલો નિર્બળ માણસ કેટલેક અંશે બળવાન બનતોજ ચાલવાનો.

પોતાના બળનો અને આરોગ્યનો બીજાના શરીરમા સચાર કરવાની ક્રિયા બે રીતે થઇ શકે છે એક તો ઇરાદાપૂર્વક અને બીજી અજાણ પણે જ્યારે આ ક્રિયા ઇરાદાપૂર્વક કરવામા આવે છે ત્યારે તેનુ પરિણામ વધારે ત્વરાથી અને ઉત્તમ પ્રકારનુ આવે છે આવી જાતની ચિકિત્સાનો એક બીજો પણ પ્રકાર છે તેમાં ચિકિત્સક પોતે ઝાઝો બળવાન અને તંદુરસ્ત ન હોય તોપણ તે બીજાના શરીરમાં આરોગ્યનો સચાર કરી શકે છે જ્યા જ્યાં તમે આવા પ્રયોગ જુઓ ત્યા તમારે સમજીજ લેવુ કે, જે એવી રીતે આરોગ્યનો સચાર કરે છે તેણે કેટલાક પ્રમાણમા પ્રાણ ઉપર કાબુ મેળવ્યોજ હોવો જોઇએ. તે થોડા વખતને માટે પોતાનાપ્રાણમાં એક પ્રકારની વિશેષ ગતિ ઉત્પન્ન કરીને તેનો બીજાના શરીરમા સચાર કરી શકે છે

ઘણીવાર ચિકિત્સક અને રોગી બેઉ એક બીજાથી દૂર રહેતા હોય તોપણ આ કાર્ય થઇ શકે છે પણ ખરૂ જોતા તેમની વચ્ચે કશુ અતર છેજ નહિ "દૂર" શબ્દનો ખરો અર્થ જો સબધરહિતપણુ એવો કરીએ, તો સર્વત્ર એક અખડ પદાર્થરાશિથી અવિચ્છિન્ન રીતે ભરેલા આ જગતમા દૂર જેવુ કાઇ છેજ નહિ બેઉ વચ્ચે લાખો યોજનનુ અતર હોય તોપણ જ્યા સુધી સબધ તૂટયો નથી ત્યા સુધી તે અતરનો કશો હિસાબ નથી વિજળીના તારનો સદેશો જો એક માઇલ જઇ શકે તો દશ હજાર માઇલ જવાને પણ શી હરકત છે? માત્ર બેઉ જગ્યાને જોડનાર તાર અખડ હોવો જોઇએ તમે પણ આ જગતરૂપી વિશાળ સમુદ્રમાના એક બિન્દુરૂપ છો અને સૂર્ય પણ તેવુજ એક બિન્દુ છે બેઉની વચ્ચે પદાર્થોનો અખડ સમુદ્ર પડેલો છે તો પછી અતર કેવુ? નદીના એક ભાગનો બીજા ભાગની સાથેનો સબધ જેમ અખડ છે, તેમ જગતના દરેક પદાર્થનુ સમજવુ આમ હોવાથી પ્રાણની શકિત એક સ્થાનથી બીજે સ્થાન કેમ ન પ્રેરી શકાય? આની સામે કોઇનાથી કશી દલીલ કરી શકાય એમ નથી દૂરથી વ્યાધિ મટાડવાની ક્રિયા વિષે તમે જે હકીકત સાભળો છો તે પૂરેપૂરી સાચી છે પ્રાણની શકિતને ઘણે દૂર સુધી પ્રેરી શકાય છે માત્ર પ્રેરનારમા તેટલુ બળ જોઇએ પણ એક વાત ભૂલશો નહિ દૂરથી વ્યાધિ મટાડવાની વાતોમા સેંકડે એક ટકા જેટલીજ વાતો સાચી હોય છે બાકીની નવ્વાણુમા દભો અને ઢોન હોય છે દૂરથી વ્યાધિ મટાડવાનુ કામ લોકો ધારે છે તેટલુ સહેલુ નથી સેંકડે એકાદ દાખલામા જ પ્રાણની શકિતને દૂર મોકલવાની ક્રિયા કદાચ થઈ હોય બાકીના ઘણાખરા દાખલામા તો એવુ બને છે કે ચિકિત્સક દરદીઓના શરીરમા સ્વાભાવિક રીતે રહેલી સ્વાસ્થ્યપ્રચારક શકિતનોજ લાભ લઇને જશ ખાટી જાય છે રોગી માત્ર આરામ લે અને કોઇ વૈદ્ય કે ડાક્ટર તેને ઓસડીઆં પાઇને હેરાન ન કરે, તો તે ઘણીવાર સ્વાભાવિક રીતેજ સાજો

થઇ જાય છે. કુદરતે શરીરમાં એવી શક્તિ મૂકેલી છે એ શક્તિને મદદ કરવી અને તેના માર્ગમાં જો કાંઇ અડચણ આવેલી હોય તો તે અડચણને આરામવડે, કે બીજા કોઇ દવા વગેરેના અથવા દવાવાળા ઉપાયવડે દૂર કરવી એટલુંજ માત્ર શાણા વૈદ્ય કે ડાક્ટરનું કામ છે ધારો કે કોઇ ગામમાં વિસૂચિકા (કોગળીયુ) નો રોગ ફેલાયો. ડાક્ટરે દવા આપવા માંડી. પણ તેની દવા ઘણીવાર એવી વિચિત્ર હોય છે કે રોગીના શરીરની કુદરતી શક્તિ તેનાથી દબાઇ જાય છે પછી એક હોમિયોપાથિક ચિકિત્સક આવ્યો. તેણે પોતાની એમદ દવા અત્યંત અલ્પ પ્રમાણમાં આપી અને ડાક્ટરના કરતા વધારે દર્દીઓને સાજા કર્યા. કારણ કે તેણે રોગીની કુદરતી શક્તિનો અવરોધ કર્યો નહિ ઉલટું તેને તેનું કામ કરવા દીધું. વળી શ્રદ્ધાના બળથી ચિકિત્સા કરનાર એથી વધારે રોગીને સાજા કરી શકે કારણ કે તે પોતાની ઇચ્છાશક્તિના બળથી અથવા તો દરદીને જ્ઞાન અને ઉત્સાહ આપીને તેની પ્રાણશક્તિને ઉત્તેજિત કરે છે, અને પછી બાકીનું કામ એ શક્તિ પોતેજ કરી લે છે

પરન્તુ શ્રદ્ધાના બળથી વ્યાધિ મટાડનારાઓ હમેશાં એક જાતની ભૂલ કરતા આવ્યા છે તેઓ એમ સમજે છે કે કેવળ શ્રદ્ધાથીજ લોકો સાજા થઇ જાય છે પણ તેમ નથી વાસ્તવમાં એકલી શ્રદ્ધાથીજ કંઇ બધું કાર્ય થઇ શકતુ નથી. એવા પણ કેટલાક રોગ છે કે જેની ખરાબમાં ખરાબ અસર રોગી ઉપર એ થાય છે કે મને રોગ થયો છે એ વાત તે માનતો જ નથી—સમજતોજ નથી. 'હું રોગમુક્ત છું' એવી શ્રદ્ધાપૂર્વક ભાવનાથીજ સઘળા રોગ મટતા હોય તો આવા રોગી આપોઆપ સાજા થવા જોઇએ ખરૂં જોતા રોગને મટાડનાર તો પ્રાણની શક્તિ જ છે શ્રદ્ધા તો તેને મદદ માત્ર કરે છે જેણે પ્રાણનો જય કર્યો હોય એવો પવિત્ર પુરુષ પોતાના શરીરના પ્રાણને અમુક વેગથી કંપાયમાન કરે છે અને પોતાની ઇચ્છાશક્તિથી તે અસરને બીજાના શરીરમાં દાખલ

રીતે તેના શરીરના પ્રાણને પોતાના જેવીજ સ્થિતિમાં લાવી દે છે આપણા રોજના બનાવોમાંથી પણ આ બાબતની ખાત્રી મળી જાય છે હું તમારી આગળ ભાષણ આપું છું ત્યારે શું કરૂં છું ? હું મારા મનની અંદર અમુક પ્રકારનાં આંદોલનો ઉત્પન્ન કરવા પ્રયત્ન કરૂં છું અને એ આંદોલનો ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલે અંશે હું સફળ થયો હોઉં છું તેટલે અંશે હું મારા વ્યાખ્યાનને અસરકારક કરી શકું છું તમે સૌ અનુભવથી જાણો છો કે જે દહાડે હું ઉત્સાહથી ભરપૂર હોઉં છું તે દહાડે મારા ભાષણમાં તમને ખૂબ રસ પડે છે, અને જે દહાડે મારો ઉત્સાહ મન્દ હોય છે તે દહાડે તમને તેટલો રસ પડતો નથી જેઓ અદ્ભુત શક્તિનો સચાર કરીને માનવસમાજને ઘણી ઉન્નત સ્થિતિએ દોરી જાય છે એવા પ્રતિભાવાન યુગપ્રવર્તકો પોતાના પ્રાણમાં એવા ઉંચા અને સૂક્ષ્મ આંદોલનો ઉત્પન્ન કરી શકે છે અને પ્રાણનો વેગ એટલો તો બળથી પ્રેરી શકે છે કે બીજા માણસોના મન ઉપર તેની જબ્બર અસર થાય છે હજારો મનુષ્યોના હૃદય તેમના તરફ આકર્ષાય છે અને લાખો કરોડો મનુષ્યો તેમના વિચાર ગ્રહણ કરી લે છે દુનિયામાં જેટલા જેટલા મહાપુરુષો થઇ ગયા છે તે બધાએ કોઇપણ રીતે પ્રાણશક્તિઉપર અસાધારણ કાબુ મેળવેલો હોય છે અને એ શક્તિના બળથી તેમણે અલૌકિક માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી હોય છે તેઓ પોતાના પ્રાણસમૂહમાંથી અત્યંત ઉંચા પ્રકારના કંપન ઉત્પન્ન કરી શકે છે અને તેના પ્રતાપથી આખા જગત ઉપર તેમનો પ્રભાવ પડે છે ધર્મના પ્રદેશમાં અથવા બીજા કોઈ પણ પ્રકારના કાર્યપ્રદેશમાં જ્યારે જ્યારે એક મહાસમર્થ વ્યક્તિને જનસમૂહ ઉપર પ્રભાવ પાડતી જુઓ ત્યારે તમારે નક્કી સમજવું કે એ શક્તિ પ્રાણના મધ્યમમાંથીજ ઉત્પન્ન થએલી છે આ રહસ્ય તેઓના જાણવામાં હોય યા ન હોય તોપણ તેમના અસાધારણ સામર્થ્યનો આ સિવાય બીજે ખુલાસો બુદ્ધિપૂર્વક આપી શકાય એમ નથી એ પ્રાણ તમારા શરીરમાં કોઇ કેમણે વધી પડે છે તો કોઇ

ઠેકાણે જોઇએ તે કરતા ઓછો થઇ જાય છે આવી રીતે પ્રાણની ન્યૂનાધિક્તા થવી તેનુ નામ વ્યાધિ. પ્રાણનુ પ્રમાણ જે ઠેકાણે વધી પડયુ હોય ત્યાથી કમી કરી નાખવુ અને જ્યા કમી થઇ ગયુ હોય ત્યા પ્રાણનો સચાર કરવો, આટલુ જો કોઇ કરી શકે તો વ્યાધિનુ નિવારણ આપો આપ થઇ જાય કયે ઠેકાણે પ્રાણ વધારે છે અને ક્યાં પ્રાણ ઓછો છે તે જાણી લેવુ, એ પણ પ્રાણાયામની ક્રિયાનુ એક અગ છે અભ્યાસથી અવલોકનશક્તિ એવી સૂક્ષ્મ થઇ જાય છે કે પગના અગુઠામા કે આગળીમા જોઇએ તે કરતા પ્રાણ કમી થઇ ગયો હોય તો તે પણ મન જાણી જાય છે, અને તે ઠેકાણે પ્રાણનુ વહન કરાવવાની તેનામા શક્તિ આવી જાય છે પ્રાણાયામની અદર આવી આવી અનેક ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે એ બધી ક્રિયાઓ તમે ધીમે ધીમે ક્રમવાર શીખી શકશો આ ઉપર તમને સમજાઇ જશે કે જુદી શક્તિઓરૂપે વ્યક્ત થતા પ્રાણનો સયમ કરવો અને તેનો જુદી જુદી ભૂમિકાઓમા ઉપયોગ કરવો એ રાજયોગનુ મુખ્ય લક્ષ્ય છે દેહની તમામ શક્તિઓને એકાગ્ર કરવાથી શરીરમાના પ્રાણ ઉપર જય મેળવાય છે. કેાઇ માણસ ધ્યાનસ્થ થાય છે ત્યારે પણ તે પ્રાણને એકાગ્ર કરે છે.

મહાસાગર તરફ દૃષ્ટિપાત કરશો તો તમે જોઇ શકશો કે તેમા પર્વત જેવા ઉચા અને પહોળા તરગ કોઇ કોઇવાર ઉત્પન્ન થાય છે, વળી કોઈ ઠેકાણે તેથી નાના તરગો, કોઈ ઠેકાણે તેનાથીએ નાના તરગો અને છેક નાના નાના પરપોટા પણ તેમા પેદા થતા જોવામા આવે છે પણ એ સૌની પાછળ તેમના મૂળ આધારરૂપ અનંત મહાસાગર આવેલો છે એ મહાસાગરની સાથે નાનો સરખો પરપોટો તેમજ પર્વત જેવડો મોટો તરગ બને એક સરખી રીતે જોડએલા છે એવીજ રીતે સસારમા વિવિધ પ્રકારના સામર્થ્યવાળા માણસો જોવામા આવે છે કોઇ મહાસાગરના પર્વત જેવા મહામોજાની માફક સામર્થ્યવાન છે, તો કોઇ ધદ પરપોટા જેવી સામાન્ય વ્યક્તિઓ છે, પણ સૌના અનિ

ત્વનેા આધાર તેઓ જેની સાથે સબંધ રાખે છે તે શક્તિના વિશાળ સમુદ્રની સાથે છે એ મહાશક્તિની સાથે જીવમાત્ર જન્મથીજ જોડા એલા છે જ્યા જ્યા જીવનશક્તિનેા પ્રકાશ છે ત્યા ત્યા તેની પાછળ અનત શક્તિનેા ભડાર રહેલેાજ છે, અને તેમાથીજ એ શક્તિનેા પ્રવાહ ચાલ્યેા આવે છે એમ સમજવુ પ્રાણી માત્ર એ શક્તિના વહનને માટે નાની મેાટી નીકેાને ઠેકાણે છે ખેતરેામા પાણી વાળવા માટે નીકેા કરેની હેાય છે તેમા કેાઇ નાની તેા કેાઇ મેાટી હેાય છે પણ તે બધામા પાણી તેા એકજ જળાશયમાથી ચાલ્યુ આવે છે એવુજ આ અનત પ્રાણશક્તિનુ પણ સમજવુ ચેામાસામાં કેાઇ કેાઇ ભેજવાળી જગ્યાએ એક ક્ષુદ્ર વનસ્પતિ ઉગે છે જગતમા વ્યાપી રહેલા અનત ચૈતન્યસાગરનેા આ એક અત્યત ક્ષુદ્ર પરપેાટેા છે તે એટલેા સૂક્ષ્મ છે કે સૂક્ષ્મદર્શકની મદદ વગર જોઈ પણ શકાય નહિ પણ ક્રમે ક્રમે ઉપરેાક્ત શક્તિના ભડારમાથી તે ચૈતન્યનુ શેાષણ કરે છે અને ઘણે કાળે પશુનુ રૂપ પણ ધારણ કરે છે ત્યાર પછી ઉન્નતિક્રમના પગથીઆ ચડતાં ચડતા પશુમાથી તે મનુષ્ય અને મનુષ્યમાથી દેવની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે કુદરતનુ કામ એટલી ધીમી ગતિથી ચાલે છે કે વનસ્પતિમાથી દેવની કેાટિએ પહેાચતા કરેાડેા-અબ્જો વર્ષ વ્યતીત થઇ જાય છે

પરતુ આપણે તેા મનુષ્યદશાએ પહેાચેલા છીએ આપણે શામાટે એટલેા બધેા વખત ખેાવેા જોઇએ ? સાધનનેા વેગ વધારીને આપણે લાખ વર્ષનુ કામ થેાડાજ વર્ષમા કેમ સિદ્ધ ન કરી શકીએ ? યેાગ શાસ્ત્ર કહે છે કે સાધારણ પ્રયત્નથી જે કામમા ઘણેાજ લાંબેા સમય લાગે છે, તેજ કામ કાર્યકરિણી શક્તિનેા વેગ વધારીને બહુજ થેાડા સમયમા પણ પૂર્ણ કરી શકાય છે સર્વવ્યાપી અખૂટ શક્તિભડાર-માથી મનુષ્યેા બહુજ અલ્પ પ્રમાણમા શક્તિનુ શેાષણ કરતા કરતા આગળ વધે છે, પરતુ એવી રીતે પ્રગતિ કરવાથી તેા કદાચ એક મનુષ્યને ઉચ્ચ અવસ્થાએ પહેાંચતાં પાચ લાખ વર્ષ પણ લાગે અને પૂર્ણ

સિદ્ધ થતા બીજા પણ પાંચ લાખ વર્ષ વીતી જાય! ઉન્નતિના વેગમા વધારો કર્યાથી આ સમયને અવશ્ય ટૂંકાવી શકાય છે રીતસર સાધન કરવાથી ૭ વર્ષમા તો શુ પણ ૭ મહિનામા પણ સિદ્ધિ કેમ ન મળે? વિચાર કરતાં સમજાશે કે આ સ્થિતિએ પહોચવા માટે અમુક સમય તો લાગવોજ જોઇએ, એવો કોઇ નિયમ નથી દાખલા તરીકે એક એન્જીનમાં અમુક રતલ કોલસા નાખીએ તો તે કલાકના બે માઈલના વેગથી ચાલી શકે છે. હવે જો તેને આપણે વધારે મોટુ, મજબૂત બનાવીને તેમા વધારે કોલસા પૂરીએ તો વધારે ઝડપથી તે શા માટે ન ચાલે? એવી રીતે આપણે પણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે અત્યત તીવ્ર ઇચ્છાથી સખત પરિશ્રમ કરીએ તો આ ને આ જન્મમા મુકત થઇ શકીએ એમા કોઇજ સદેહ નથી અલબત્ત, આખરે વહેલી મોડી તો મનુષ્યમાત્રને મુકિત મળવાનીજ, પણ ત્યા સુધી આપણે થોભવુંજ શા માટે? હાલનાજ મનુષ્યદેહમાં આપણે મુ ત કેમ ન થવુ? અનત જ્ઞાન અને અનત સામર્થ્યના ભોકતા આપણે અત્યારેજ શા માટે ન થઇએ?

આત્માની ઉન્નતિનો વેગ વધારીને કેવી રીતે ઘણા થોડાજ સમયમા મુકિતના અધિકારી થઇ જવુ એ રાજયોગનુ મુખ્ય લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશ છે શકિતના અનત ભડારમાથી શક્તિનુ આકર્ષણ કરવાની શકિત કેમ કેળવવી અને વધારવી, તથા એકે એક માણસ મુકત થઇ જાય ત્યા સુધી રાહ જોયા વગર ઝપાટાબધ કેવી રીતે આગળ ચાલ્યા જવુ, એ શીખવવા માટે યોગવિદ્યાએ ઉપાય બતાવ્યા છે મહાપુરુષો, સતો, સિદ્ધપુરુષો પયગબરો—એમણે શું કર્યું છે? માત્ર એકજ જન્મમાં તેઓ માનવજાતિનો આખો ઉત્ક્રમ પસાર કરી ગયા છે સાધારણ મનુષ્યો કરોડો વર્ષો સુધી અનેક જન્મ ગ્રહણ કરતે કરતે જે જે અવસ્થાઓમાથી પસાર થઇ થઇને મુક્ત થાય તે મારગ તેઓ એકજ જન્મમા કરીને પાર ઉતરી ગયા છે બળદના રગશીઆ ગાડામા ન બેસતાં કોઇ માણસ વિજળીની ગાડીમાં બેસીને મહિનાઓની મુસાફરી

એક કલાકમા કરી નાખે તેની પેઠે તેઓ સમયને પી ગયા અને એકજ જન્મમા મુક્ત બનીને ઉભા રહ્યા બસ, મુક્ત થવુ છે, આ એકજ ઇચ્છાથી તેમનુ હૃદય ધગી ઉઠ્યુ હતુ. બીજો વિચાર તેમના મનમાં પેસી શકતો જ નહિ હૃદયના આવેગના ધક્કાથી તેઓ આગળ વધ્યે જ જતા હતા કોઇને માટે થોભવાની તેમને ફુરસદ ન હતી વિશ્રામ લેવાની તેમને પરવા ન હતી. જીવનની એક પળ પણ તેમણે ફોકટ બરબાદ કરી નથી એકાગ્રતાનો આજ અર્થ છે કે શક્તિનો સંચય કરવાની ઝડપમા અત્યત વૃદ્ધિ કરીને ઘણા વખતનુ કામ થોડા વખતમા કરી નાખવુ એ એકાગ્રતા શીખવનાર વિજ્ઞાન તેજ આપણો રાજયોગ

કેટલાક તરફથી એક પ્રશ્ન પૂછાય છે કે પ્રાણાયામ અને પ્રેતતત્ત્વ-વિદ્યા (સ્પિરીચ્યુઆલીઝમ) વચ્ચે કાઇ સબધ છે ખરો ? એ વિદ્યા પણ પ્રાણાયામનુ એક ચોક્કસ અગ છે પરલોકમા વસતા આત્માઓ અસ્તિત્વ ભોગવે છે એ વાત જો સાચી હોય અને માત્ર આપણે તેમને જોઇ શકતા નથી એટલેજ આપણી અને તેમની વચ્ચે અતરાય હોય, તો અત્યારે, આજ ઓરડામા, સેકડો, હજારો આત્માઓ હાજર હોય એ ઘણુજ બનવાજોગ છે. કદાચ આપણે તેમના સૂક્ષ્મ તત્ત્વોના બનેલા શરીરમા થઇને દિવસમા સેકડો વાર પસાર થતા હોઇશુ. તેઓ પણ કદાચ આપણને જોઈ શકતા ન હોય, અડકી શકતા ન હોય એ પણ માની શકાય એવુ છે. જેમ એક વર્તુળની અદર બીજું વર્તુળ સમાઇ શકે, તેમ એક દુનિયાની અદર બીજી દુનિયા આવી ગએલી છે. એકજ ભૂમિકામાં વસનારા જીવો એક બીજાને જોઇ શકે છે આપણે પચ ઇન્દ્રિયયુક્ત પ્રાણીઓ છીએ અને આપણા શરીર-માનો પ્રાણ અમુક વેગથી કપી શકે એવા ધોરણ ઉપર આપણા શરીર રચાયા છે જેમના શરીરમાંનો પ્રાણ આપણા શરીરના પ્રાણના જેટલા જ વેગથી કપાયમાન થતો હોય, તેમનેજ આપણે જોઇ શકીએ પણ જેમના શરીરમાંનો પ્રાણ આપણા પ્રાણ કરતા વધારે ઉચા પ્રકારના

આંદોલનથી કંપાયમાન થતો હોય, તેમને આપણે નજ જોઇ શકીએ. પ્રકાશ પણ એક વિશેષ પ્રકારના આંદોલનમય આકાશનુંજ સ્વરૂપ છે. એક સેકન્ડમાં આકાશમાં અમુક સંખ્યાનાં આંદોલન થાય ત્યાં સુધીજ તેનો પ્રકાશ ઝીલવાની આપણાં નેત્રોમાં શક્તિ છે. તે કરતાં આંદોલનની સંખ્યા વધી જાય એટલે પ્રકાશની ઉજ્વલતા અમુક હદ કરતાં વધી જાય છે, અને તેથી તે પ્રકાશને આપણે જોઇ શકતા નથી; પણ જો એવાં પણ પ્રાણીઓ હોય કે જેમનાં ચક્ષુઓમાં એ પ્રકાશને ઝીલવા જેટલું સામર્થ્ય હોય, તો તેઓ તેને જરૂર જોઇ શકે. વળી એથી ઉલટું તેજનાં આંદોલન અમુક સંખ્યા કરતાં ઓછાં હોય તો તેમાંથી ઉત્પન્ન થતો પ્રકાશ એટલો મંદ થઇ જાય છે કે, તેને પણ આપણે જોઇ નથી શકતા. આમ છતાં ઘુવડ બિલાડી વગેરે નિશાચર પ્રાણીઓ એ મંદ પ્રકાશને પણ જોઇ શકે છે. માત્ર જેટલા પ્રદેશમાં પ્રાણ અમુક વેગથી કંપાયમાન થતો હોય તેટલાજ પ્રદેશને આપણી દૃષ્ટિ વીંધી શકે છે. વાયુનો દાખલો લઇએ. પૃથ્વીની સપાટીથી આશરે ૪૦ માઇલ સુધી ઓછી વધતી ઘટતાવાળા વાયુના થર એક ઉપર એક આવી રહેલા છે. વાયુનો જે થર પૃથ્વીની નજીક છે તે તેનાથી ઉપરના થર કરતાં વધારે ઘટ્ટ છે અને જેમ જેમ આપણે ઉપર ચડતા જઇએ તેમ તેમ હવા વધારે વધારે પાતળી થતી જોવામાં આવે છે. સમુદ્રમાં પણ એજ નિયમ છે. તેમા આપણે જેમ જેમ ઉંડા જતા જઇએ તેમ તેમ તેનું પાણી વધારે વધારે ઘટ્ટ હોય છે. જે પ્રાણીઓ સમુદ્રને તળીએ રહે છે તેઓ કદિ તેની સપાટી ઉપર આવી શકતાં નથી; અને જો આવે તો આવતાં વારને જ તેઓ મરી જાય. તેમનાં શરીર પાણીના થરનું દબાણ ખમવાનેજ ટેવાઇ ગએલાં હોય છે. પાણીની સપાટીપર આવે તો એ દબાણ જતું રહે એટલે તેમનાં શરીર આપોઆપજ ફાટીને કકડે કકડા થઇ જાય.

એજ રીતે આખું વિશ્વ જાણે "ઇથર"—આકાશનો એક અનંત સમુદ્ર છે એવી કલ્પના કરો. સમુદ્રની માફક અહીં પણ ચડતા ઉતરતી

ઘટ્ટતાવાળા અને પ્રાણશક્તિના જુદા જુદા વેગથી કંપાયમાન થવાવાળા આકાશના અનેક થર એક ઉપર એક આવી રહેલા છે. આકાશ સમુદ્રના કેન્દ્ર આગળ આકાશનાં આંદોલનનો વેગ સાથી વિશેષ પ્રબળ હોય છે. ત્યાંથી જેમ દૂર જતા જઇએ તેમ તેમ એ આંદોલનનો વેગ ધીમો પડતો જાય છે. હવે એમ ધારો કે એક સરખા વેગવાળા આંદોલનના પ્રદેશના જુદા જુદા થર બનેલા છે. અમુક વેગવાળાં આંદોલનના પ્રદેશનો વિસ્તાર ધારો કે પચાસ લાખ માઇલ સુધીનો હોય, તેના પછી બીજા પચાસ લાખ સુધીના પ્રદેશમાં એથી વધારે વેગવાળાં આંદોલનો થતાં હોય; એ પ્રમાણે લાખો કરોડો માઇલના વિસ્તારની કલ્પના કરો. સિદ્ધ દશાને વિશ્વસમુદ્રનું મધ્ય બિન્દુ કલ્પી લો. એ સ્થિતિથી આપણે જેટલા દૂર, તેટલા પ્રમાણમાં આંદોલનનો વેગ ધીમો. જડ પદાર્થોનો થર સૌથી આઘેનો છે; મનનો થર તેના કરતાં વધારે નજીકનો છે અને આત્મા તો બરાબર મધ્ય બિન્દુને ઠેકાણે છે. હવે તમને સમજાશે કે જેઓ એક થરમાં રહેલાં છે તેઓ એક બીજાને ઓળખી શકે છે; પણ તેઓ તેમનાથી ઉપલા અથવા નીચેના થરમાં રહેનારા જીવોને જોઇ શકે નહિ.

પરંતુ જેવી રીતે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર કે નલિકાયંત્રની મદદથી આપણાં નેત્રોની કુદરતી શક્તિમાં વધારો કરીને ઘણાજ સૂક્ષ્મ અથવા દૂરના પદાર્થોને પણ આપણે જોઇ શકીએ છીએ; તેવી રીતે આપણા મનમાં યોગવિદ્યાની મદદથી વધારે વેગવાળાં આંદોલનો ઉત્પન્ન કરીને બીજા થરોમાં અર્થાત્ ભૂમિકાઓમાં વસનારા જીવોને પણ આપણે જોઇ શકીએ. આ રીતે યોગી અહીં રહ્યો રહ્યો પણ સપ્તલોકમાં શું શું ચાલી રહ્યું છે તે જોઇ શકે છે. જે ઓરડામાં આપણે બેઠા છીએ તેમાં જેમને આપણે ન જોઈ શકીએ એવા જીવો પણ રહેલા છે; પરંતુ તેમના પ્રાણનાં આંદોલન આપણા પ્રાણનાં આંદોલનથી જુદા પ્રકારનાં છે. કેટલાકનાં આંદોલનનો વેગ આપણાથી વધારે છે અને કેટલાકનો આપણાથી ધીમો

છે જે મૂળ પદાર્થ-પ્રાણના આપણાં શરીર બનેલાં છે તેજ પ્રાણનાં તેમના શરીર પણ બનેલા છે એકજ અનંત પ્રાણ-સમુદ્રના આપણે અને તેઓ જુદી જુદી ઘનતાવાળા અંશો છીએ ફરક માત્ર આંદોલનના વેગનો છે હવે જો હું મારા મનને વધારે વેગવાળાં આંદોલનથી કંપાયમાન કરી શકું, તો પછી હાલ હું જે થરમાં છું ત્યાં રહી શકું નહિ હું તમને જોઈ ન શકું તમે મારી નજર આગળથી અદશ્ય થઈ જાઓ અને જેમના આંદોલન મારા જેટલાંજ હોય તેઓજ મારી નજરે દેખાય આવા બનાવનો તમારામાના કોઈ કોઈને અનુભવ પણ થયો હશે આ રીતે પોતાના મનને ઉંચામાં ઉંચા આંદોલનવાળી સ્થિતિમાં લઈ જવાની ક્રિયાને યોગશાસ્ત્ર એકજ શબ્દમાં 'સમાધિ' કહે છે એ સમાધિની અમુક નિમ્ન પ્રમાણની સ્થિતિએ પહોંચતાં સામાન્ય મનુષ્યને અદશ્ય હોય એવા જીવોનું તથા તેમની સ્થિતિનું દર્શન થઈ શકે છે એમાં માત્ર મનને ઉંચાં આંદોલનવાળી સ્થિતિએ-કે જે સ્થિતિને આપણે ઇન્દ્રિયાતીત જ્ઞાનની અવસ્થા કહીએ છીએ-તે સ્થિતિએ મનને પહોંચાડવાથી અતીન્દ્રિય જીવગણોને પણ આપણે જોઈ શકીએ પરંતુ એ સ્થિતિ કાંઈ સમાધિની સર્વોત્તમ સ્થિતિ નથી ઉંચામાં ઉંચી સમાધિમાં તો આપણને બ્રહ્મનું દર્શન થવું જોઈએ જેમ માટીના એક ટુકડાને જાણવાથી માટીના બધા સમૂહનું જ્ઞાન થઈ રહે છે તેમ બ્રહ્મને જાણવાથી આખા વિશ્વનું જ્ઞાન આપોઆપ થઈ રહે છે

આટલા વિવેચન ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે પ્રેતતત્ત્વવિદ્યામાં જેટલો અંશ સત્ય છે, તેટલા તમામ અંશનો પ્રાણાયામમાં સમાવેશ થઈ જાય છે આ પ્રમાણે હોવાથી જ્યારે કોઈ પણ મંડળ કે સંપ્રદાયના અનુયાયીઓ અતીન્દ્રિય અથવા ગુપ્ત તત્ત્વને જાણવાનો પ્રયાસ કરતા હોય ત્યારે તમારે નક્કી સમજવું કે તેઓ અમુક પ્રમાણમાં આજ યોગનું જ પાલન કરે છે અને એક અથવા બીજા રૂપમાં પ્રાણાયામનોજ અભ્યાસ કરે છે જ્યાં જ્યાં તમે અસાધારણ શક્તિનો આવિર્ભાવ જુઓ

ત્યાં ત્યાં એ સર્વ શક્તિ પ્રાણના પરિચાલનમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે એમ તમારે સમજી લેવું. હું એથી પણ આગળ વધીને તમને જણાવું છું કે ભૌતિક પદાર્થવિજ્ઞાન પણ એક પ્રકારનો પ્રાણનો જ સંયમ છે. વરાળયંત્રને કોણ ગતિ આપે છે? વરાળદ્વારા તેમાં પ્રાણજ કામ કરી રહ્યો છે. વિજળીના અદ્ભુત સામર્થ્યમાં પણ હું તો પ્રાણનું જ બળ જોઇ રહ્યો છું. પદાર્થવિજ્ઞાન એટલે શું? તે પણ બાહ્ય પ્રક્રિયાઓવડે પ્રાણ–શક્તિનું નિયમન કરવાની વિદ્યા છે. જે પ્રાણ માનસિક શક્તિઓ રૂપે પ્રકટ થાય છે તેનું નિયમન પણ માનસિક ક્રિયાઓવડે થઇ શકે છે. પ્રાણના સ્થૂળ સ્વરૂપનું સ્થૂળ ક્રિયાઓવડે નિયમન કરવાની વિદ્યા તે સ્થૂળ પદાર્થવિજ્ઞાન, અને તેના સૂક્ષ્મ રૂપનું સૂક્ષ્મ માનસિક ક્રિયાવડે નિયમન કરવાની વિદ્યા તેનું નામ રાજયોગ.

अध्याय ४ थो--प्राणनुं आध्यात्मिक रूप

યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે કરોડની અંદર 'ઇડા' અને 'પિંગલા' નામની બે નાડીઓ રહેલી છે અને કરોડની અંદર રહેલી જ્ઞાનરજ્જુમાં "સુષુમ્ણા" નામની એક પોકળ નાડી છે. એ પોકળ નાડીના નીચલા ભાગમાં, જેને યોગીઓ "કુંડલિની" કહે છે તેનું સ્થાન છે. એ કુંડલિની ચક્રની આકૃતિ ત્રિકોણાકાર છે. યોગવિદ્યાની રૂપક ભાષામાં કહીએ તો એ ઠેકાણે કુંડલિની શક્તિ ગોળ કુંડાળું વળીને પડી રહેલી છે. જ્યારે તે જાગ્રત થાય છે ત્યારે ઉપરોક્ત સુષુમ્ણા નામની પોકળ નાડીમાં થઇને જોરભેર ઉંચે ચડવા લાગે છે, અને જેમ જેમ તે એક એક પગથીયું ઉંચે ચડે છે તેમ તેમ મનના આવરણો ભેદાતા ચાલી મનનો વિકાસ થવા લાગે છે, નાના પ્રકારનાં અલૌકિક દૃશ્યો દેખાવા લાગે છે, અને યોગીને વિવિધ પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે એ કુંડલિની

હવે ચડતાં ચડતાં તે મસ્તક સુધી પહોંચી જાય છે ત્યારે યોગી મન અને શરીરથી સંપૂર્ણ અલગ છૂટો પડી જાય છે અને તેનો આત્મા મુક્ત દશા અનુભવે છે.

જ્ઞાનરજ્જુ એક પ્રકારના મગજને મળતા પદાર્થની બનેલી છે. ગોળ અંકો! એક બીજા સાથે જોડીને બનાવેલી સાંકળ જેવી એ જ્ઞાનરજ્જુની આકૃતિ હોય છે. તેનો ડાબો ભાગ ઇડા, જમણો ભાગ તે પિંગલા અને એ જ્ઞાનરજ્જુના બરાબર મધ્ય ભાગમાં થઈને પસાર થતી પોલી નાડી તે સુષુમ્ણા. જે કમરના નીચલા ભાગમાં કરોડની છેક નીચેની ટોચ આવેલી છે ત્યાં આગળ અત્યંત સૂક્ષ્મ તારી જેવો એક પદાર્થ કે નીચે સુધી આવેલો છે તેની અંદર પણ પેલી પોલી સુષુમ્ણા નાડી રહેલી છે પણ ઉપરના કરતાં એ ત્યાં તે વધારે ઝીણી બનેલી છે. નાભિનીચે આવેલા જ્ઞાનતંતુના કેન્દ્ર સુધી એ નાડી પહોંચી ગઈ છે. એ કેન્દ્ર આધુનિક શરીર શાસ્ત્રના મત પ્રમાણે ત્રિકોણાકૃતિનું છે. સુષુમ્ણા નાડીનું મો ત્યાં આગળ બંધ થઈ ગએલું છે. જ્ઞાનરજ્જુની અંદર એવા અનેક ચક્રો છે તેને યોગીઓ જુદાં જુદાં પદ્મોના નામથી ઓળખાવે છે.

યોગીઓ જણાવે છે કે છેક નીચેના મૂળાધાર ચક્રથી આરંભીને માથાની ટોચ આગળ આવેલા સહસ્રદલપદ્મ સુધીમાં કેટલાએક ચક્રો આવેલા છે. એ ચક્રોને જ્ઞાનતંતુઓના જુદાં જુદાં કેન્દ્રો માનીએ તો તેમના વિષે યોગવિદ્યામાં જે કહેલું છે તે આધુનિક શારીરશાસ્ત્રની મદદથી ઘણું સહેલાઈથી સમજી શકાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે શરીરમાં બે પ્રકારના જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહ વહન કરે છે. એક અંતર્મુખી અને બીજો બહિર્મુખી, એક જ્ઞાનાત્મક અને બીજો ગત્યાત્મક; એક કેન્દ્રાભિમુખી અને બીજો કેન્દ્રાપગામી—એવા જુદા જુદા નામથી તે ઓળખાય છે. તેમાંના એકનું કામ મગજ સુધી લાગણીની અસર પહોંચાડવાનું છે અને બીજાનું કામ મગજના સંદેશાને શરીરના અવયવ સુધી

જરૂરની છે તે એ છે કે જ્ઞાનતંતુનું જે કેન્દ્ર શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનું નિયમન કરે છે, તેની સત્તા જ્ઞાનતંતુના સમગ્ર તંત્ર ઉપર ઘણી પ્રબળ છે તે ફેફસાંની ગતિને વ્યવસ્થિત રાખે છે અને તદુપરાંત જ્ઞાનતંતુના તમામ કેન્દ્રો ઉપર કાબુ ધરાવે છે

પ્રાણાયામ કરતી વખતે શ્વાસપ્રશ્વાસનો શા માટે અભ્યાસ કરવાનું કહ્યું છે તેનું કારણ હવે તમે કળી શકશો. પ્રથમ તો નિયમિત રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ પાડવો જોઈએ. તેમ થાય એટલે શરીરના તમામ પરમાણુઓની ગતિ પણ નિયમિત રીતે એક સરખી ચાલવા લાગે. આપણું મન પણ જ્યારે અનેક વિષયોમાં ન ભટકતાં એકાગ્ર થઈ જાય ત્યારે તે દૃઢ ઇચ્છાશક્તિનું રૂપ ધારણ કરે છે તેમ થતાં શરીરના સમગ્ર જ્ઞાનતંતુઓનો પ્રવાહ વિદ્યુતના પ્રવાહની માફક એક સરખી ગતિએ વહન કરવા લાગે છે પદાર્થવિજ્ઞાનની પ્રયોગશાળામાં સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે જ્ઞાનતંતુઓમાં વિદ્યુત્પ્રવાહની અસરથી વિદ્યુત્તત્ત્વ જાગ્રત થવા લાગે છે આ ઉપરથી ફલિત થાય છે કે જ્યારે જ્ઞાનતંતુનો પ્રવાહ દૃઢ ઇચ્છાશક્તિના રૂપમાં પરિણતિ પામે છે ત્યારે તેમનું સ્વરૂપ વિજળીથી ભરેલા કોઈ પદાર્થના જેવું થઈ જાય છે, શરીરની તમામ શક્તિઓ જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે એકતાન થઈ જાય, એકજ વિષયાભિમુખ બની જાય, ત્યારે તેમાંથી ઇચ્છાશક્તિની એક પ્રચંડ બૅટરી ઉત્પન્ન થાય છે આ બળવાન શક્તિભંડારને પેદા કરવા તરફ યોગીનું હમેશાં લક્ષ રહે છે શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા શામાટે આટલી બધી અગત્યની છે તેનું પ્રયોજન આ રીતે શારીરશાસ્ત્રની મદદથી સમજાઈ જાય છે એનું પ્રયોજન સારાંશમાં કહીએ તો શરીરમાં એક પ્રકારની એકાભિમુખી ગતિ ઉત્પન્ન કરવાનું અને શ્વાસપ્રશ્વાસને લગતા અવયવો સાથે સબંધ ધરાવનાર જ્ઞાનતંતુના કેન્દ્રની મારફતે બીજા કેન્દ્રોને કાબુમાં લાવવાનું છે. આટલું થયા પછી મૂળાધાર ચક્રની અંદર સુષુપ્તિ અવસ્થામાં પડી રહેલી કુંડલિનીની શક્તિને જાગ્રત કરવા તરફ પ્રાણાયામના અભ્યાસીનું લક્ષ રહે છે

આપણે કોઇ પણ પદાર્થ જોઇએ છીએ અથવા તેની કલ્પના કરીએ છીએ, અથવા સ્વપ્નમાં કોઇ પદાર્થને જોતા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણે તે સર્વને અમુક *દિશામાંજ જોઇએ છીએ. એવી સર્વ દિશાઓને આપણે મહાકાશ એવું નામ આપેલુ છે. પણ યોગી જ્યારે બીજાના મનના વિચાર પ્રત્યક્ષ કરે છે અથવા કોઈ અતીન્દ્રિય પદાર્થનુ દર્શન કરે છે, ત્યારે જે આકાશમા તે પદાર્થ અથવા વિચારને જુએ છે તેને ચિદાકાશ કહે છે. આપણુ મન હમેશા બાહ્યાભિમુખી હોવાથી આપણી દરેક કલ્પના મહાકાશની અંદરજ ગ્યાય છે. પણ મન જ્યારે અતર્મુખ થાય છે અને બહારના કોઇ પણ પદાર્થ તરફ તે ગએલુ હોતુ નથી ત્યારે તેનો વ્યાપાર ચિદાકાશમા ચાલતો હોય છે. કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થતાં તે સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે જે જે અનુભવ થાય છે તે બધો ચિદાકાશમાંજ થાય છે. એમ કરતા કરતા જ્યારે કુડલિની શકિત સુષુમ્ણા નાડીના સૌથી ઉપરના છેડા સુધી એટલે છેક મસ્તિષ્ક સુધી પહોચી જાય છે, ત્યારે તો ચિદાકાશમા કેવળ વિષયશૂન્ય જ્ઞાનનોજ અનુભવ થાય છે સ્થૂળ વિદ્યુત્ સબંધી આજ સુધીમા આપણને જેટલુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયુ છે તે જોતાં તેનુ બળ યોગબળ આગળ કશાજ હિમાબમાં નથી આપણે વિજળીના તારની મદદથી વિજળીનો પ્રવાહ એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે મોકલી શકીએ છીએ,+ પરતુ પ્રકૃતિને તો તારની પણ જરૂર પડતી નથી તે પોતાનો અત્યંત બળવાન શક્તિ–પ્રવાહ વગર

* દિશા અને કાલ એ તત્વજ્ઞાનના પારિભાષિક શબ્દો છે આપણો બધો અનુભવ દિશા અને કાલથી મર્યાદિત છે કોઇ પણ પદાર્થ જેને આપણે જોયો, તેને અમુક સ્થળનો આધાર હોવો જોઇએ અને તે જગ્યાએ તે અમુક સમયે હોવો જોઈએ મારી સામે ખડીઓ છે તે મેજપર છે મેજ પર ન હોય તો જમીનપર હોય પણ અધિષ્ઠાન વગર તે નજ રહી શકે ભા કે

+ આ ગ્રથ સ્વામીજીએ રચ્યો તે વખતે તાર વગરના સદેશા મોકલવાનો પ્રયોગ સફળ થયો ન હતો. અત્યારે તો ભૈાતિક વિજ્ઞાને એટલી પ્રગતિ કરી દીધી છે, અને સ્વામીજીની આગાહી સાચી પાડી છે ભા કે

તારે પણ એકથી બીજે ઠેકાણે પ્રેરી શકે છે. આ ઉપરથી તમને સમજાશે કે સંદેશો મોકલવામાં તારની ખરી રીતે જરૂર તો નથીજ, પણ તેની મદદ વગર આપણે કામ કરી શકતા નથી માટેજ આપણને તેનો ઉપયોગ કર્યા વગર ચાલતું નથી.

આપણે કોઇ પણ બાહ્ય પદાર્થ જોઇએ છીએ અથવા તેને વિષે સાંભળીએ છીએ ત્યારે જે અમુક લાગણી આપણને થાય છે, તે લાગણી પ્રથમ શરીરમાં અને ત્યાર પછી મગજ સુધી પ્રવેશ કરે છે. ત્યાર પછી શરીર જે ક્રિયા કરે છે તેની ઉત્પત્તિ પણ પ્રથમ મગજમાંથી શરૂ થઇ ક્રિયારૂપે શરીરના કોઇ અવયવદ્વારા બહાર આવે છે આ રીતે લાગણીના સંદેશા લઇ જવા લાવવાનું કામ જ્ઞાનતંતુરૂપી તારના દોરડાં બજાવે છે. જ્ઞાનરજ્જુમાં આવેલા જ્ઞાનાત્મક* અને કર્માત્મક જ્ઞાનતંતુઓની પોલી રેખાઓને યોગીઓની પરિભાષામાં ઇડા અને પિંગલા નાડી કહેવામાં આવી છે એ બેઉ નાડીઓની મારફતે જ્ઞાનાત્મક અને કર્માત્મક શક્તિના પ્રવાહ વહન કરે છે પણ સવાલ એ ઉભો થાય છે કે કોઇ પણ પ્રકારના મધ્યવર્તી પદાર્થની મદદ વગર મન પોતાના ભાવ બહાર ચારે દિશાએ કેમ પ્રેરી ન શકે? અને બહારની ખબરો પણ જ્ઞાનતંતુઓની મદદ વગર તે શા માટે ગ્રહણ ન કરી શકે? કુદરતમાં આવો વ્યાપાર નિરંતર ચાલ્યા જ કરે છે તે આપણે જોઇએ છીએ યોગીઓ કહે છે કે જો તમે આટલી શક્તિ મેળવી લો તો તમે જડ વસ્તુના બંધનમાંથી છૂટી ગયા જાણો પણ હવે એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી કેવી રીતે? કરોડના મધ્ય ભાગમાં આવેલી સુષુમ્ણા નાડીમાં થઇને જો તમે જ્ઞાનતંતુનો પ્રવાહ પ્રેરી શકો તો આ કોયડો આપોઆપ ઉકલી જાય. માણ-

* શરીરના અવયવમાંથી મગજને લાગણીનું ભાન કરાવનાર તે જ્ઞાનાત્મક જેમકે મચ્છર કરડે છે એનું જ્ઞાન મગજને જેનાથી થાય છે તે પછી મચ્છરને હાંકી મૂકો એવી મગજની આજ્ઞા હાથ સુધી પહોંચાડનાર તે કર્માત્મક

સના મનેજ જ્ઞાનતતુઓની ઝાળ પોતાની સગવડને ખાતર ઉત્પન્ન કરી છે, માટે મન જો ધારે તો તેને તોડી પણ શકે છે અને તેની મદદ વગર પણ તે પોતાનુ કામ ચલાવી શકે છે આ પ્રમાણે થાય તોજ આપણને સર્વોત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય અને દેહના બંધન છૂટી જાય સુષુમ્ણા નાડીને તાબે કરવાના કાર્યને યોગીઓ એટલામાટેજ પ્રાધાન્ય આપે છે જો તમે બીજા જ્ઞાનતતુઓનો ઉપયોગ કર્યા વગર ઉપરોક્ત પોકળ નાડીમાં થઇને વિચાર અથવા લાગણીના પ્રવાહને પ્રેરી શકો તો તમારૂં કાર્ય સિદ્ધ થયુ જાણવુ યોગવિદ્યા કહે છે કે એમા અસભવિત જેવુ કાઇજ નથી

સાધારણ માણસોની સુષુમ્ણા નાડીનુ નીચલુ છિદ્ર બધ હોય છે જેથી એની મારફતે તેઓ કશુ કામ લઇ શકતા નથી એ છિદ્ર ઉઘાડીને તેની મારફતે લાગણી અને ભાવનો પ્રવાહ ચલાવવાની ક્રિયા યોગશાસ્ત્રમા બતાવેલી છે એ ક્રિયાનો અભ્યાસ થયેથી બીજા જ્ઞાનતતુઓને બદલે સુષુમ્ણાની મારફતે જ્ઞાનનો પ્રવાહ ચાલવા માડે છે શરીરયત્રની એવા પ્રકારની રચના છે કે જ્યારે કોઇ પણ જ્ઞાનતતુના કેન્દ્રને બાહ્ય પદાર્થનો આઘાત લાગે છે ત્યારે તે સામો પ્રત્યાઘાત કરે છે આ પ્રત્યાઘાતની અસર શરીરનાં જુદાં જુદાં સ્થાનોમા જુદા જુદા પ્રકારથી થાય છે આપણા શરીરમા જે જે શક્તિ–કેન્દ્રો છે તેમના બે વિભાગ કરી શકાય છે એક તો જ્ઞાનરહિત ગતિયુક્ત કેન્દ્ર, એટલે આપણને ખબર ન પડે તેમ સ્વાભાવિક રીતે જે પોતાનુ કાર્ય કર્યે જાય, અને બીજા ચૈતન્યમય કેન્દ્ર, એવા બે પ્રકાર છે પહેલા વર્ગના કેન્દ્રોના પ્રત્યાઘાત વડે ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે, અને બીજા પ્રકારના કેન્દ્રોના પ્રત્યાઘાતવડે પ્રથમ જ્ઞાન અને પછી ગતિ પેદા થાય છે આપણને બહારના કોઇપણ વિષયનુ જે કાઇ જ્ઞાન થાય છે તે હમેશા બાહ્ય વિષયના આપણા જ્ઞાનકેન્દ્ર ઉપર થતા આઘાતના જવાબમાં તે કેન્દ્ર જે પ્રત્યાઘાત કરે છે તેનું પરિણામ છે ત્યારે કોઇ પૂછશે કે સ્વપ્નમા આપણે નાના પ્રકારના વિષ-

યનો અનુભવ કરીએ છીએ તે વખતે આપણા જ્ઞાનેન્દ્ર ઉપર આઘાત કરનાર કોઇ ખરેખરો પદાર્થ તો હોતો નથી. આ ઉપર વિચાર કરી જોતા સમજાશે કે જેવી રીતે ગત્યાત્મક ક્રિયા કરવાની શક્તિ શરીરના જુદા જુદાં કેન્દ્રોમાં રહેલી છે, તેવીજ રીતે શરીરના અમુક અમુક ભાગમા જ્ઞાનાત્મક ક્રિયા કરવાની શક્તિ પણ જરૂર અવ્યક્તભાવે રહેલી હોવી જોઇએ દાખલા તરીકે, ધારો કે હું એક શહેર જોઉં છુ નગર નામનો જે બાહ્ય પદાર્થ છે, તેનુ સ્વરૂપ મારાં નેત્રો ઉપર પડતાં મારા મન ઉપર એક પ્રકારનો આઘાત થાય છે. તેના પ્રત્યાઘાત રૂપે મારા મનમા એક ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે તેના પરિણામે મને શહેરના અસ્તિત્વનુ ભાન થાય છે. એનું તાત્પર્ય એ છે કે બાહ્ય વિષયદ્વારા આપણા જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર જે અસર પેદા થાય છે, તેના પરિણામે મગજની અંદર એક ક્રિયા ચાલવા લાગે છે અને તેથી કરીને મગજના તમામ પરમાણુઓને ગતિ મળે છે હવે આ વાતને ઘણા દિવસ થઇ જાય તોપણ એ શહેરનું ચિત્ર મારા સ્મરણ—પટ ઉપર આલેખાએલું રહેશે સ્મૃતિ અને સ્વપ્ન બેઉ ઉપર વર્ણવી તેવીજ માનસિક ક્રિયા—પ્રતિક્રિયાનુ પરિણામ છે, પણ તેમા જ્ઞાનતંતુની ક્રિયાની ગતિ કાંઇક મન્દ છે એટલુંજ. તોપણ મગજની અંદર સાધારણ વેગથી આંદોલન ઉત્પન્ન કરનાર, આઘાત કરનાર કોણ ' એ સવાલ તો હજી જેવો ને તેવોજ રહ્યો બાહ્ય પદાર્થનું પ્રથમ જ્ઞાન ઉત્પન્ન કરાવનાર લાગણીનુ આ ક્રમ છે એમ તો કહી શકાયજ નહિ ત્યારે આ ઉપરથી આપણે એવુ અનુમાન બાંધી શકીએ કે બાહ્ય પદાર્થના જ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થએલા સંસ્કાર શરીરના કોઇને કોઇ સ્થાનમાં સંચિત થતા હોવા જોઇએ તેમના દ્વારાજ શરીરનાં જુદાં જુદા કેન્દ્રો ઉપર પ્રતિક્રિયા થવાથી સ્મૃતિ અને સ્વપ્નનો અનુભવ, જે મૂળજ્ઞાન કરતા ઓછો સ્પષ્ટ હોય છે તેની ઉત્પત્તિ થાય છે. જે સ્થાનમાં અનુભવના સંચિત થએલા સંસ્કાર પડી રહે છે તેને મૂળાધાર કહે છે અને ત્યાં આગળ જે ક્રિયાશક્તિ ગૂંચળું વળીને પડેલી છે તેને કુંડલિની કહેવામા

આવે છે. એવુ પણ અનુમાન કરી શકાય કે શરીરની અદર સચિત થએલી શકિતઓનો સમૂહ મૂળાધાર ચક્ર આગળજ દબાઈને પડી રહેલો હોવો જોઈએ, કારણ કે કોઈ પણ બાહ્ય વિષયનો લાંબા વખત સુધી અભ્યાસ કે મનન કરી રહ્યા પછી આપણને એ ભાગ ગરમ થએલો લાગે છે હવે જો એ કુંડલિની શકિતને જાગ્રત કરીને, ઇરાદાપૂર્વક સુષુમ્ણા નાડીમા પ્રવેશ કરાવીને એક પછી એક ચક્રોમા થઈને પસાર કરાવી દેવાય, તો તેમાથી એક અતિ બળવાન પ્રતિક્રિયા પેદા થાય છે કુડલિની શક્તિનો અતિ અલ્પ અશ કોઈ જ્ઞાનતતુમા પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તે જ્ઞાનતતુની પ્રતિક્રિયાને પરિણામે સ્વપ્ન અને સતેજ થએલી કલ્પનાશક્તિનો અનુભવ થાય છે પરતુ લાબા સમયના ધ્યાનના પ્રભાવથી સચિત થએલી કુંડલિનીશક્તિ જ્યારે સુષુમ્ણામા વહન કરે છે, અને પદ્મચક્રો ઉપર જોરથી આઘાત કરે છે, ત્યારે જે પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે તેનુ બળ સ્વપ્ન, કલ્પના અને ઇન્દ્રિયજન્ય પ્રતિક્રિયાના બળ કરતા અનતગણુ વધારે હોય છે જેને ઇન્દ્રિયાતીત જ્ઞાન કહે છે તે આજ સ્થિતિમા પ્રાપ્ત થાય છે. એ અવસ્થામાંજ પૂર્ણ ચૈતન્યનો અનુભવ થાય છે જ્યારે એ કુંડલિની શકિત આખરે સર્વ પ્રકારના જ્ઞાનના અને સર્વ પ્રકારના અનુભવના કેન્દ્ર સ્વરૂપ મસ્તિષ્કમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે આખુ મગજ અને તેના પ્રત્યેક અનુભવસપન્ન પરમાણુઓમા પ્રતિક્રિયા શરૂ થાય છે, અને તેના પરિણામે જ્ઞાનસૂર્યનો સપૂર્ણ પ્રકાશ ઝગઝળી ઊઠીને આત્માનુભૂતિનુ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે તાત્પર્ય કે કુડલિની શકિત એક પછી એક ચક્રોને ભેદતી આગળ વધે છે તેમ તેમ મનના આવરણો ચીરાતા ચાલીને યોગીની દૃષ્ટિએ આખુ વિશ્વ તેના સૂક્ષ્મ અને કારણસ્વરૂપમાં પ્રત્યક્ષ થાય છે તથા જગતનુ મૂળ કારણ અને ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન તથા તેની પ્રતિક્રિયાઓ તેમના ખરા સ્વરૂપમા જોઈ શકાય છે અને તે પૂર્ણ જ્ઞાનનો માલિક બને છે કારણ જાણ્યા પછી કાર્યનુ જ્ઞાન તો આપોઆપજ થઇ જાય છે

આ ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે કુંડલિનીને જાગ્રત કરવી એજ તત્ત્વજ્ઞાન, ઇન્દ્રિયાતીત જ્ઞાન અને આત્માનુભૂતિને પ્રાપ્ત કરવાનો સાચો અને અમોઘ ઉપાય છે તેને જાગ્રત કરવાની અનેક ક્રિયાઓ છે કેવળ ઈશ્વરભક્તિનાજ બળથી કેટલાકની કુંડલિની જાગ્રત થઇ જાય છે કેટલાકની સિદ્ધ મહાત્માઓની કૃપાથી અને કેટલાકની માત્ર તત્ત્વવિચારથીજ એ સ્થિતિ આવી જાય છે આ જગતમાં જ્યાં પણ અલૌકિક જ્ઞાન અને સામર્થ્યનો ચમત્કાર જોવામાં આવે, ત્યાં એ કુંડલિની શક્તિ થોડા અથવા ઘણા પ્રમાણમાં સુષુમ્ણામાં ગએલી હોવીજ જોઇએ એવા અલૌકિક ઘણા ખરા પુરુષોમાં તેમની જાણ વગર પણ તેમની અમુક જ્ઞાત ક્રિયા અજ્ઞાત સાધનાના બળથી, તેમની કુંડલિનીશક્તિ થોડે અંશે પણ છૂટી થઇને સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થએલી હોય છે ભક્તિ કરતાં કરતાં પણ જાણ્યે અજાણ્યે કુંડલિનીની જાગ્રતિ થઇ જાય છે જ્યારે ભક્તો કહે છે કે અમારી પ્રાર્થનાનો જવાબ મળે છે, ત્યારે તેઓને ખબર નથી કે તેમણે પ્રાર્થનારૂપી મનોવૃત્તિના બળથી પોતાનાજ શરીરમાં રહેલી અનંતશક્તિના એક બિન્દુને જાગ્રત કરી દીધું છે તેથીજ જે પરિણામ આવ્યું છે માટે અજ્ઞાન મનુષ્યો જેની ભય અને નમ્રતાપૂર્વક આરાધના કરે છે, તે વરદાયિની સર્વ મનકામના પૂર્ણ કરનારી મહાશક્તિ તેમના શરીરમાંજ રહેલી છે, એમ યોગવિદ્યા જાહેર કરે છે તેની નજીક કેવી રીતે જવું એટલુંજ શીખી લેવાની જરૂર છે એટલા માટે રાજયોગ ધર્મનું ખરેખરૂં વિજ્ઞાન છે ભક્તિ, ઉપાસના પ્રાર્થના અને અન્ય સર્વ પ્રકારના સાધનમાર્ગ અને ચમત્કારનું ખરેખરૂં વૈજ્ઞાનિક તત્ત્વ તે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવી દે છે



अध्याय ५ मो-प्राणनो संयम

હવે આપણે પ્રાણાયામની જુદી જુદી ક્રિયાઓની સમાલોચના કરીએ આપણે એટનુ તેા જાણી લીધુ છે કે યેાગવિદ્યાના મત પ્રમાણે માથ નનુ પહેલુ પગથીયુ તેા ફેફસાંની ગતિને પેાતાના કાબુમા લાવવાનુ છે શરીરની અદર જે જે અતિ સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ ચાલી રહી છે તેનેા અનુ ભવ કરવેા એ આપણુ અત્યારે લક્ષ્ય છે આપણુ મન તદ્દન ર્ બહિ ર્મુખ બની ગયુ છે, તેથી અદરની સૂક્ષ્મ-અતિ સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓને તેા તે ગ્રહણ જ કરી શક્તુ નથી આપણે એ ક્રિયાઓનેા એકવાર અનુ ભવ કરી લઇએ એટલે પછી તેમને કાબુમાં લાવવાનુ કામ સહેલુ થઇ જાય છે આપણા શરીરમા જ્ઞાનતતુઓજ શક્તિનેા પ્રવાહ સઘા અગોને પહેાચાડે છે, અને જો કે તેની આપણને ખબર નથી હેાતી તેાપણ શરીરની પ્રત્યેક માસપેશીને જ્ઞાનતતુઓદ્વારાજ જીવનશક્તિ પહેાંચે છે યેાગવિદ્યા કહે છે કે જ્ઞાનતતુઓની આ સઘળી ક્રિયાઓનેા અનુભવ કરી લેવાની તથા તેનાપર કાબુ બેસાડવાની શક્તિ આપણામા રહેલી છે આપણે તેમ કરવાની ઇચ્છા કરીએ એટલે માર્ગ ખુલ્લેા થતેા જાય છે પ્રથમ શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિથી આરભ કરીને અભ્યાસ કરતા કરતા પ્રાણની ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની ગતિઓ આપણા કાબુમા આવતી જાય છે અને પૂરતેા વખત અભ્યાસ કર્યાથી શરીરની અદરની સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ગતિઓ ઉપર પણ આપણેા કાબુ બેસી જાય છે

હવે તમને પ્રાણાયામની ક્રિયાઓનુ સ્વરૂપ બતાવુ છુ શાંત મન રાખીને સીધા બેસવુ શરીરને બરાબર ટટાર રાખવુ જ્ઞાનરજ્જુ કરો-ડની સાથે વળગેલી નથી તેાપણુ તેની અદર તેા રહેલી છેજ ખુધા વળીને બેસવાથી એ જ્ઞાનરજ્જુને તમે ખલેલ પહેાચાડેા છેા તેથી કરીને એવી રીતે બેસવુ જોઇએ કે તે બરાબર સીધીજ રહે વાકા બેસીને તમે

જ્યારે પણ ધ્યાન કરવાનો પ્રારંભ કરો છો, ત્યારે તે ક્રમ ન કરના ઉપરથી તમે પોતાની જાતને શુદ્ધાત્મા જ પ્રેરણા કરો છો. છતાં, ત્રિક અને કપુ એ જોઈ ભાગ અત્યાર નીચી દીશામાં રહેલા જોઈએ. થોડાક અભ્યાસથી તમને આ રીતે બેસવાનો મહાવરો પડી જતાં શ્વાસોચ્છ્વાસના જેવું એ સહેલું અને સ્વાભાવિક થઈ પડશે ત્યારપછી તમારે જ્ઞાનતંતુઓને તમારા કાબુમાં લાવવા પ્રયત્ન કરવાનો છે. હું તમને કહી ગયો છું કે જે જ્ઞાનતંતુનું કેન્દ્ર શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિયમન કરે છે, તે શરીરના બીજા જ્ઞાનતંતુઓને પણ કાબુમાં રાખે છે એટલા જ માટે શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની ક્રિયા ક્રમના પ્રકાર માપસર જ એટલે તાલબદ્ધ થવી જોઈએ. આપણે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા તો હંમેશા સ્વાભાવિક રીતે કરીએ છીએ પરંતુ તે બિલકુલ બેતાલી અને અનિયમિત હોય છે વળી એ પણ તમારે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે સ્ત્રી અને પુરૂષની શ્વાસક્રિયામાં પણ સ્વાભાવિક રીતે ફેર છે

પ્રાણાયામનો પહેલો પાઠ એ છે કે અમુક ક્રમ પૂર્વક અને અમુક પ્રમાણમાં શ્વાસ અંદર લેવો અને બહાર કાઢવો. એમ કરવાથી શરીરતંત્રમાં સઘળે સમતોલપણું વ્યાપી જશે. આવા પ્રકારનો અભ્યાસ થોડા દિવસ ચાલુ રાખ્યા પછી શ્વાસ લેતાં અને બહાર કાઢતાં ઓમ્ અથવા બીજો કોઈ પવિત્ર શબ્દનો ઉચ્ચાર કરવો જોઈએ. એ શબ્દનો ધ્વનિ તમારા શ્વાસની સાથે શરીરની અંદર જાય અને પ્રશ્વાસની સાથે નિયમિત રીતે તાલબદ્ધ બહાર નીકળી જાય એવો પ્રયત્ન કરવો એવી રીતે તમારું સમગ્ર શરીર સમતોલપણું અને સમતાથી વ્યાપી જઈ રહેશે એવો તમને અનુભવ થવા માંડશે. ખરેખરો આરામ કોને કહે છે તેનો તમને ત્યારે જ ખ્યાલ આવશે. આ પ્રાણાયામથી શરીરને જે આરામ અને શાંતિ મળે છે, તેની આગળ ઉંઘ ક્યારેય ગણતરીમાં નથી. આવા પ્રકારની સ્થિતિ થવાથી તમારા અત્યંત થાકી ગયેલા જ્ઞાનતંતુઓને અપૂર્વ શાંતિ મળશે અને તમને એમ જ લાગશે કે ખરેખરી

વિશ્રાંતિનુ સુખ તો આજેજ ભોગવ્યુ પ્રાણાયામ કરતી વખતે શ્વાસને લેવામા તથા છોડવામા કેટલો કાળ જવો જોઇએ તેનુ માપ કહાડવા માટે એક, બે, ત્રણ ચાર એમ ન ગણતા કેટલાક સાંકેતિક શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ હિંદુસ્તાનમા છે એટલામાટે પ્રાણાયામની અંદર ૐકાર અથવા એવા કોઇ ઈશ્વરવાચક પવિત્ર શબ્દનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે

આવા પ્રકારના અભ્યાસની સૌથી પહેલી અસર તો સાધકની બદ લાએલી કાન્તિમાજ પ્રત્યક્ષ થાય છે મુખ ઉપરની શુષ્કતા અને કઠોરતાસૂચક રેખાઓ ચાલી જાય છે મન શાંતિથી પરિપૂર્ણ થઇ જાય છે અને અંદરની શાન્તિ તથા આનંદ બહાર પ્રકટી નીકળી સાધકના મુખની શોભામા શાંતિ, આનંદ અને ગંભીરતાના ભાવ ઉમેરાય છે ત્યારપછી સાધકનો કંઠ પણ ઘણો મધુર થવા લાગે છે જેનો કંઠ કર્કશ હોય એવો એક પણ યોગી મે જોયો નથી થોડાક માસના અભ્યાસ પછી આ બધા ચિન્હો પ્રકટતા ચાલે છે

પ્રાણાયામને લગતી ઉપર જણાવેલી શરૂઆતની ક્રિયાનો અભ્યાસ થોડા દિવસ કર્યા પછીજ તે કરતા વધારે ઉચા પ્રકારનો પ્રાણાયામ કરવા માંડવો તે આ પ્રમાણે–ઇડા એટલે ડાબા નસકોરાદ્વારા ફેફસાને વાયુવડે ધીરે ધીરે ભરવા તેમ કરતી વખતે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહ ઉપર મનને એકાગ્ર કરો, ત્યારપછી એવી ભાવના કરો કે તમે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહને ઇડા નાડીની મારફતે નીચે મોકલો છો અને કુંડલિનીશક્તિના આધારરૂપ મૂળાધાર ચક્રની નજીકમા આવેલા ત્રિકોણાકૃતિવાળા પદ્મ ઉપર તમે જોરથી આઘાત કરો છો ત્યારપછી એ પ્રવાહને થોડીવાર સુધી એજ જગ્યાએ સ્થિર કરો તેમ કર્યા પછી એ શક્તિપ્રવાહને જાણે તમે શ્વાસની જોડેજ બીજી બાજુએ લઇ જતા હો એવી ભાવના કરો. પછી જમણા નસકોરાદ્વારા વાયુને ધીરેધીરે બહાર કહાડો આ ક્રિયા તમને જરા અઘરી લાગશે ખરી. પ્રથમ અંગૂઠાવડે જમણુ નસ-

કોરૂં બંધ કરી ડાબા નસકોરાદ્વારા ધીરે ધીરે વાયુનું શોષણ કરવું ત્યારપછી અંગૂઠા અને તર્જનીવડે બેઉ નસકોરાં બંધ કરી દેવ, અને ભાવના કરવી કે આપણે જ્ઞાનતંતુના પ્રવાહને નીચે મોકલીએ છીએ, અને સુષુમ્ણાના મૂળ આગળ ધક્કો મારીએ છીએ પછી અંગૂઠો ઉપાડી લેઇને તે વાયુનું રેચન કરવું ત્યારપછી ફરીથી તર્જનીવડે ડાબું નસકોરૂં બંધ કરીને જમણા નસકોરાદ્વારા ધીરે ધીરે શ્વાસ લેવો, અને પછી પહેલાં કહ્યું તે પ્રમાણે બેઉ નસકોરાં બંધ કરવાં. હિન્દુ લોકોની માફક પ્રાણાયામ કરવાનું આ દેશના (અમેરિકાના) લોકોને ઘણું અઘરૂં લાગે છે, કારણકે હિન્દુ લોકોને તો બાળપણથીજ પ્રાણાયામ કરવાનો અભ્યાસ હોય છે અને તેમનાં ફેફસાં ટેવાઇ ગએલાં હોય છે માટે આ દેશના લોકોએ ચાર સેકન્ડથી આરંભ કરવો અને ધીમે ધીમે સમયને વધારતા જવું ચાર સેકંડ સુધી પૂરક કર્યા પછી સોળ સેકંડ સુધી કુંભક કરવો અને રેચકની ક્રિયામાં આઠ સેકંડ લેવા. આટલું કરીએ એટલે એક પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. હમેશાં મૂળાધાર ચક્ર આગળ રહેલા ત્રિકોણાકાર પદ્મ ઉપર મનને એકાગ્ર કરવાનું ભૂલના નહિ. આવી રીતે ભાવના કરવાથી સાધનમાર્ગમાં અનેક પ્રકારની સરળતા થઇ જાય છે હવે તમને ત્રીજી જાતના પ્રાણાયામનો વિધિ બતાવું છું ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવો, પછી ક્ષણનો પણ વિલંબ ન કરતાં તેને ધીરે ધીરે બહાર કહાડી નાખવો અને ત્યારપછી થોડીવાર બહારના વાયુને રોકી રાખવો, એટલે શ્વાસ લીધા વગર બેસી રહેવું. આમાં ગણે વખતના કાળનું માપ પહેલાના જેટલુંજ સમજવું પ્રથમના પ્રાણાયામ અને આ પ્રાણાયામની વચ્ચે તફાવત એટલોજ છે કે પહેલામાં શ્વાસને ફેફસાંની અંદર ધારણ કરવાનો (રોકવાનો) છે અને બીજામાં તેને બહાર રોકી રાખવાનો છે, પરંતુ એ વધારે સહેલો છે જે પ્રાણાયામમાં શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખવો પડે છે તેનો અભ્યાસ હદ કરતાં વધારે કરવાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે. સવારમાં તેમજ સાંજે પ્રથમ

એવા ચાર ચાર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો; અને તે પછી ધીમે ધીમે પ્રાણાયામની સંખ્યા અને પૂરક રેચક તથા કુંભકના કાળમાં વધારો કરતા જવું. તમે જોઇ શકશો કે આ અભ્યાસ ઘણો સરળ છે અને તેમાં ઘણો આનંદ રહેલો છે. જ્યારે તમને એમ લાગે કે તમે આ ક્રિયા અત્યંત સરળતાપૂર્વક કરી શકો છો, ત્યારે ઘણીજ સાવધાનીથી પોતાની શક્તિનું માપ કહાડીને કાળનું માપ ચારને બદલે ૭ સેકન્ડનું કરી દેવું. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ અનિયમિતપણે કરવાથી નુકસાન થાય છે.

નાડીઓને શુદ્ધ કરવાને માટે ઉપરની ત્રણ ક્રિયાઓ જેમકે (૧) નાડી શુદ્ધ કરવાની ક્રિયા, (૨) શ્વાસ ધારણ કરવાની ક્રિયા, (૩) શ્વાસને બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા—એ ત્રણમાં પહેલી અને છેલ્લી ઘણી સહેલી છે અને તેના અભ્યાસથી નુકસાન થવાનો સંભવ નથી. પહેલી ક્રિયાનો જેમ જેમ અભ્યાસ કરતા જશો તેમ તેમ તમારા ચિત્તની શાંતિ વધતી જશે. એ ક્રિયાની સાથે ૐકારના જપનો યોગ કરી દેજો. તમે કોઇ બીજા કામમાં રોકાયા હો તો તે કામ કરતાં કરતાં પણ તમે આ ક્રિયા કરી શકશો. તેમ કરવાથી તમારી ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિ થતી જશે. એ પ્રમાણે અભ્યાસ કરતાં કરતાં સાધનનું બળ વધી જતાં એક દિવસ તમારી કુંડલિની પણ જાગ્રત થઇ જશે. દિવસમાં એકાદ બે વખત અભ્યાસ કરનારને પણ શરીર તથા મનની કાંઇક શાંતિ અને કંઠની મધુરતાનો લાભ તો મળશેજ; પણ એટલાથી સંતુષ્ટ ન થતાં જેઓ વધારે આગળ જવા મથશે તેમની કુંડલિની પણ અવશ્ય જાગ્રત થઇ શકશે; અને તેમ થતાં સમસ્ત પ્રકૃતિ તેમને નવાજ સ્વરૂપમાં દેખાવા લાગશે તથા જ્ઞાનનો દરવાજો તેમને માટે ઉઘડી જશે. પછી જ્ઞાનપ્રાપ્તિને માટે તેમને કોઇ પણ પુસ્તકનો આશ્રય લેવાની ગરજ નહિ રહે. તેમનું પોતાનું અંતઃકરણજ અનંત જ્ઞાનથી ભરેલા પુસ્તકની ગરજ સારશે.

મેં પ્રારંભમાંજ કરોડની ડાબી તથા જમણી બાજુએ આવેલી ઇડા તથા પિંગલા નાડીઓ વિષે તથા કરોડની વચ્ચે રહેલી સુષુમ્ણા નાડી

વિષે ઉલ્લેખ કર્યો છે આ ત્રણે નાડીઓ પ્રાણીમાત્રમાં રહેલી છે. પરંતુ યોગવિદ્યા કહે છે કે સામાન્ય પ્રાણીઓમાં સુષુમ્ણાનું નીચલું દ્વાર બંધ હોઇને માત્ર ઇડા અને પિંગલા નાડીઓદ્વારા શરીરના જુદા જુદા ભાગમા શક્તિનુ વહન કરવાની ક્રિયાજ તેમના શરીરમાં ચાલતી હોય છે. સુષુમ્ણાનું દ્વાર તો માત્ર યોગીઓનાજ શરીરમા ઉઘડેલુ હોય છે જ્યારે એ સુષુમ્ણામા થઇને જ્ઞાનતંતુની શક્તિનો પ્રવાહ વહેવા લાગે, એ રસ્તે ઉંચે ચડનો જાય, અને ચિત્તની ક્રિયા એની અંદરજ ચાલવા માડે એટલે આપણે અતીન્દ્રિય પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ. તે વખતે મન અતીન્દ્રિય જ્ઞાનાતીત તથા પૂર્ણ ચૈતન્યમય અવસ્થાનો અનુભવ કરે છે, તે વખતે આપણે બુદ્ધિની પેલી મેરના પ્રદેશમા—જ્યા બુદ્ધિ અને તર્ક પહોંચી શકતાજ નથી ત્યા પહોંચી જઈએ છીએ. એ સુષુમ્ણાના દ્વારને કોઇ પણ રીતે ઉઘાડવા તરફજ યોગી ખાસ લક્ષ દે છે જે શક્તિકેન્દ્રો વિષે હુ પહેલા કહી ગયો છુ તે બધાના સ્થાન આ સુષુમ્ણાના માર્ગમા આવેલાં છે એ કેન્દ્રોને યોગીઓ તેમની રૂપક-ભાષામા ચક્ર અથવા પદ્મ કહે છે એમાનુ સૌથી નીચેનુ ચક્ર સુષુમ્ણાના છેક નીચલા ભાગ આગળ છે, તેને મૂલાધાર ચક્ર કહે છે. ત્યારપછી સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞા અને સૌથી ઉપરનુ ખોપરીની ટોચ આગળ આવેલુ સહસ્રાર અથવા સહસ્રદલપદ્મ કહેવાય છે. એમાંથી અત્યારે આપણને માત્ર બેનુંજ કામ છે. એક સૌથી નીચેનું મૂલાધાર અને બીજુ સૌથી ઉપરનુ સહસ્રાર શક્તિનો ભંડાર જે સૌથી નીચેના ચક્ર આગળ પડી રહેલો છે તેને ખેંચીને સૌથી ઉંચેના સહસ્રાર ચક્રસુધી લઇ જવાનો છે. યોગીઓનો અભિપ્રાય એવો છે કે મનુષ્યના શરીરમાં જે જે પ્રકારની શક્તિઓ રહેલી છે, તેમા સૌથી શ્રેષ્ઠ શક્તિ ઓજસ્ છે. એ ઓજસનુ સ્થાન મસ્તિષ્કમાં છે, અને દરેકોઇ મનુષ્યના માથામાં ઓજસનો સમુદાય જેમ વધારે તેમ તે વિશેષ બુદ્ધિમાન, પ્રતિભાશાલી તથા આત્મબળથી યુક્ત

હોય છે. એક માણસ ઘણીજ સુદર ભાષામા ઘણાજ સુદર વિચારો જણાવે છે, તોપણ તે લોકોના મન ઉપર અસર ઉપજાવી શકતો નથી અને બીજા માણસની ભાષા પણ પેહાના જેટલી મધુર નથી અને વિચાર પણ તેના જેવા સુદર હોતા નથી, તોપણ તેનુ ભાષણ લોકોના ઉપર ભારે અસર ઉપજાવે છે એટલુજ નહિ પણ તેના હાથની, નેત્રની એકે એક હિલચાલ જાદુઇ અમર કરે છે તેનુ એજ કારણ છે કે તેના માથામાં રહેલી ઓજસ્ શકિત બહાર નીકળીને આ આશ્ચર્યજનક પરિણામ લાવે છે એ માણસ જે જે કામ કરે છે તેમા આ મહાશક્તિનો વિકાસ જોવામા આવે છે

મનુષ્યમાત્રમાં થોડા ઘણા પરિમાણમા તો ઓજસ્ શક્તિ કુદરતી રીતેજ રહેલી છે શરીરમા જે જે શક્તિઓ કામ કરે છે તેના ઉચામા ઉંચા વિકાસનુ સ્વરૂપ તે ઓજમ એક વાત તમારે હમેશા સ્મરણમાં રાખવી જોઇએ કે આ જગતમાની પ્રત્યેક પ્રકારની શકિતઓ એક મૂળ શક્તિનુજ રૂપાતર માત્ર છે અને તેથી જે શકિત બાહ્ય જગતમાં વિદ્યુત્ અથવા ચુબકરૂપે કાર્ય કરે છે, તે શકિતને આભ્યતરિક શક્તિના સ્વરૂપમાં પણ પલટાવી શકાય છે એવીજ રીતે શરીરબળને પણ ઓજસના રૂપમા ફેરવી શકાય છે યોગીઓ કહે છે કે જે શકિત મનુષ્યના શરીરમા કામક્રિયા અથવા કામ મ મ ધી વિચારોના રૂપમા રહેલી છે તેનો નિગ્રહ અને દમન કરવાથી વીર્યનુ ઓજસ્ બની જાય છે એ શક્તિનું નિયામક મૂળાધાર ચક્ર હોવાથી યોગીઓ તેના તરફ વિશેષ લક્ષ આપે છે શરીરમા જે કામોત્પાદક શક્તિ રહેલી છે તેનુ ઓજસ્ કરવાની યોગીઓની ઇચ્છા હોય છે જે સ્ત્રીપુરુષોએ મસવામનાને જીતી છે તેઓજ પોતાના માથામા ઓજસનો સચય કરી શકે છે એટલાજ માટે તમામ દેશોમા, તમામ ધર્મોમા બ્રહ્મચર્યને ઉચા પ્રકારના સાધનોમા અગત્યનુ સ્થાન અપાએલુ છે દરેક મનુષ્ય જોઇ શકે છે કે કામવિકારને તાબે થવાથી ધર્મભાવ, ચારિત્રબળ અને માનસિક શકિતઓ,

એ સર્વ દુર્બલ થાય છે એટલાજ માટે જે જે ધર્મમાં મહાન ધર્મ વીરો પ્રગટ થયા છે તે બધાના ઉપદેશોમાં બ્રહ્મચર્ય ઉપર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે આજ કારણને લીધે આજીવન બ્રહ્મચર્ય પાળનારા સાધુસાધ્વીઓના સંપ્રદાય પેદા થયા છે માટે મન વચન અને કર્મથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાની ઘણીજ આવશ્યકતા છે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરતા જઇને રાજયોગનો અભ્યાસ કરવાથી ભારે નુકસાન થાય છે એમાંથી ઘણાને મગજના વ્યાધિ અને ગાંડપણ પ્રાપ્ત થયાં છે એક બાજુએથી લોકો બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરીને અપવિત્ર જીવન ગાળે અને બીજી બાજુ એથી રાજયોગનો અભ્યાસ કરતા જાય એ રીતે યોગવિદ્યામાં આગળ વધવાની આશાજ કેમ રાખી શકાય ?

अध्याय ६ ठो–प्रत्याहार अने धारणा

પ્રાણાયામ સિદ્ધ કર્યા પછી પ્રત્યાહારનું સાધન કરવાનું કહેવું કે કોઇ પ્રશ્ન કરશે કે 'પ્રત્યાહાર' એટલે કઇ ક્રિયા ? પદાર્થનું જ્ઞાન આપણને કેવી રીતે થાય છે એ તો તમે બધા જાણો છો આપણને બહારના પદાર્થોનું જ્ઞાન કરાવનાર જે જે સાધનો છે તેમાં પ્રથમ ઇન્દ્રિયોના મારણની ગરજ સારનારા આંખ નાક વગેરે બાહ્ય યંત્રો છે તેમના પછી મગજના કેન્દ્રોની મારફતે કાર્ય કરનાર બાહ્ય ઇન્દ્રિયોની પાછળ રહેલી સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો અને ત્યાર પછી મન જ્યારે એ ત્રણેનો કોઇ બહારના પદાર્થની સાથે યોગ થાય છે ત્યારે આપણને તે પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે પરંતુ મનને એકાગ્ર કરીને એકજ ઇન્દ્રિય ઉપર સ્થિર કરવાનું કામ ઘણું અઘરૂં છે, કારણ કે મન વિષયને આધીન બની ગએલું છે

આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ કે ઉપદેશ આપનારાઓ હમેશાં ઉપદેશજ આપ્યા કરે છે કે – 'પવિત્ર થાઓ " 'સાધુચરિતથાઓ."

કદાચ દુનિયામાં એવું એક પણ બાળક નહિ હોય કે જેને "ચોરી કરવી નહિ" "જૂઠું બોલવું નહિ" એવી એવી શિખામણો દેવામા આવી ન હોય પણ અસત્ય, ચોરી વગેરે દુર્ગુણોથી કેમ બચી જવું તેનો ઉપાય તેને કોઇ બતાવતું નથી એકના મ્હોડેથી ઉપદેશ દીધાથી શું વળે? ચૌર્યવૃત્તિને દબાવવાનો ઉપાય જ્યાસુધી તેને બતાવવામાં ન આવ્યો હોય ત્યાસુધી તે ચોરી કરતો કેવી રીતે અટકે? આપણે તેને એ બૂરી આદતમાંથી બચવાનો ઉપાય બતાવતા નથી અને "ચોરી કરવી નહિ" એવો શુષ્ક ઉપદેશજ આપ્યા કરીએ છીએ, પરતુ જો કોઇ તેને મનનો સંયમ કરવાનો ઉપાય બતાવે તોજ તેને વાસ્તવિક રીતે મદદ કરી કહેવાય અને તેને આપેલા ઉપદેશનો તે કાંઇક પણ લાભ ઉઠાવી શકે

આપણું મન જ્યારે ઇન્દ્રિયોના નામથી ઓળખતા જૂદા જૂદા શક્તિ કેન્દ્રોની સાથે યોગ કરે છે, ત્યારેજ બહારના તેમજ આંતરિક કર્મ થઇ શકે છે દરેક માણસનું મન ઇચ્છાએ અથવા અનિચ્છાએ જૂદા જૂદા શક્તિકેન્દ્રોની સાથે જોડાયા વગર રહેતું નથી આથીજ મનુષ્યથી નાના પ્રકારના દુષ્કર્મ થઇ જાય છે અને અંતે તેને કષ્ટ ભોગવવું પડે છે જો મન ઉપર માણસનો પૂરેપૂરો કાબુ હોય તો તેને હાથે કદિ પણ પાપ કર્મ થઇ શકેજ નહિ એકવાર આપણું મન આપણા કબજામાં આવી ગયું એટલે પછી તે પોતાની મેળે જ્ઞાનેન્દ્રિયો સાથે જોડાતું નથી અને એમ થયું એટલે તમામ વિકારો અને ઇચ્છાઓ મહેજે કાબુમાં આવી જાય છે અહીં સુધી તો બધું સમજાય એવું છે પણ હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે આ પ્રમાણે થવું સંભવિત છે ખરૂં? અલબત્ત, તદ્દન સંભવિત છે વર્તમાન સમયમાં પણ તમે તેનો કાંઇક આભાસ જોઇ શકો છો. શ્રદ્ધા ઉપજાવીને વ્યાધિનું નિવારણ કરનારા માન્ત્રિકો એવો ઉપદેશ આપે છે કે દુઃખ, કષ્ટ, પાપ એમાનું કાંઇ પણ છેજ નહિ એવી ભાવના કરો તેમની વિચારશ્રેણી જોઇએ તેવી સ્ફુટ અને ચોકસ નથી, તોપણ એટલું તો ખરૂં છે કે યોગવિદ્યાનો એક અંશ તેમની ઠોકરે ચડવાથી તેમને

હાય લાગી ગયો છે. જ્યારે જ્યારે પણ તેઓ દુઃખ, કલેશ ઇ૦ કાંઇ છેજ નહિ એવી ભાવના કરાવીને દુઃખ ઇ૦ દૂર કરવામાં સફળતા મેળવે છે, ત્યારે તેઓ ખરી રીતે એક પ્રકારનો પ્રત્યાહારજ શીખવે છે, કારણ કે તેઓ પોતાના+ વિષયના મનને એટલે સુધી સબળ બનાવી દે છે કે ઇન્દ્રિયો દુઃખ, કલેશ ઇત્યાદિનું સૂચન કરે તોપણ મન તે સૂચનાઓને ગ્રહણુજ કરતું નથી. વશીકરણ વિદ્યાનો પ્રયોગ કરનારા (હિપ્નોટિઝમ કરનારા) પણ ઉપર કહ્યું તેજ પ્રમાણે તેમની આજ્ઞાઓના બળવડે પોતાના વિષયમાં એક જાતનો અસ્વાભાવિક અને નુકસાનકારક પ્રત્યાહાર ઉત્પન્ન કરે છે. વશીકરણ કરનારાઓની આજ્ઞાનો પ્રભાવ માત્ર રોગી શરીર અને નિર્બળ મનવાળાં મનુષ્યો ઉપરજ પડે છે; અને તેમાં પણ * સ્થિર દૃષ્ટિ અથવા એવા કોઇ ઉપાયવડે વિષયના મનને વશ કરીને તેને કેવળ જડ, નિષ્ક્રિય ન બનાવી દેવામાં આવે ત્યાંસુધી વિષયના મન ઉપર વિધાયકની આજ્ઞાની કશી અસર થતી નથી.

જેઓ વશીકરણ કરે છે અથવા શ્રદ્ધાવડે વ્યાધિનું નિવારણ કરે છે, તેઓ થોડા વખતને માટે પોતાના વિષયનાં શક્તિકેન્દ્રોને વશ કરી લે છે. એ કાર્ય અત્યંત તિરસ્કારને પાત્ર છે; કારણ કે પરિણામે વિષયની પાયમાલી થાય છે. પોતાનાજ સંકલ્પના બળથી શક્તિકેન્દ્રોને

+ જેના ઉપર પ્રાણવિનિમય ઇત્યાદિ પ્રયોગ કરવામાં આવે તે

* આ વિદ્યાનું રહસ્ય નીચે પ્રમાણે —

વિધાયક-પ્રયોગ કરનાર વિષયને પોતાની સામે બેસાડી તેની નજર પોતાની આંખો સામે સ્થિર કરવાનું કહે છે ત્યારપછી તેને શિથિલ થવાની એટલે પોતાના શરીર તથા મનને તદ્દન ઢીલું બનાવવાની આજ્ઞા કરે છે આવી સ્થિતિમાં વિષય આવી જાય એટલે વિધાયકની આજ્ઞાઓને તે ગ્રહણ કરે છે વિધાયક કહેશે કે "આ તળાવ છે તરવા માંડ" એટલે વિષય જમીનને પાણી લુએ છે અને જમીનપર હાથપગ ઘસી તરવાનો દેખાવ કરે છે. વિષયના મનને નિષ્ક્રિય કરીને તેને પોતાની આજ્ઞાને વશવર્તી કરવું એ આ વિદ્યાનું રહસ્ય છે. અનુવાદક.

વશ કરાતાં હોય તો ઘણું સારૂં; પરંતુ આમાં તો બીજો માણસ તેના સંકલ્પના બળથી જાણે વિધેયની મગજ શક્તિને ફટકો મારી તેને બેશુદ્ધ કરી દેતો હોય તેવા પ્રકારની ક્રિયા થાય છે. પાણીદાર અને તેજી ઘોડાની ગતિને લગામથી અથવા પોતાનાજ બાહુબળથી ન રોકતાં, બીજાને આપણી મદદે બોલાવીએ અને તે આવીને ઘોડાના માથાપર લાકડીઓના ફટકા મારી મારીને તેને બેશુદ્ધ કરી નાખે, અને થોડીવાર સુધી શાંત રાખે, તેના જેવી સ્થિતિ વશીકરણ કરનારના વિધેયની થાય છે. જેમ જેમ તેના ઉપર વશીકરણ વિદ્યાના પ્રયોગ ઉપરાઉપરી થતા જાય છે તેમ તેમ તેની માનસિક શક્તિનો ક્ષય થતો જાય છે, અને પોતાના મનને વશ કરવાની વાત તો બાજુએ રહી પણ તે પોતેજ શક્તિહીન, બુદ્ધિહીન અને હાડમાંસના લોચાજેવો બની જઇ અંતે દિવાનાશા ળાનો રસ્તો લે છે.

આ ઉપરથી સર્વને સમજાયું હશે કે બીજાના સંકલ્પના બળથી શક્તિકેન્દ્રોનો સંયમ કરાવવા જતાં નુકસાન પણ થાય છે, અને જે હેતુથી એ સંયમ કરાવવામાં આવે છે તે હેતુ પણ સિદ્ધ થતો નથી. દરેક જીવનું આખરનું લક્ષ્ય મુક્તિ અથવા-સ્વાધીનતા છે. ઇન્દ્રિયો અને મનના ઉપર પોતાનો અધિકાર બેસાડવો, મન જ્યાં લઇ જાય ત્યાં ઘસડાઇ જવાની પરાધીનતામાંથી છુટકારો મેળવવો, અને બાહ્ય તેમજ આંતર પ્રકૃતિ ઉપર પોતાની શ્રેષ્ઠતા સ્થાપિત કરવી; એજ મુક્તિનો અર્થ છે. ઉપર કહેલી ક્રિયાઓથી આમાંના એક પણ અર્થની સિદ્ધિ થતી નથી. એટલુંજ નહિ પણ બીજાની ઇચ્છાશક્તિની અસર આપણા ઉપર ગમે તે પ્રકારે થાય, કાંતો તે સીધી રીતે આપણી ઇન્દ્રિયોને તાબે કરી લે અથવા તો આપણા મનની એક પ્રકારની રોગી, નિષ્ક્રિય સ્થિતિ કરી દઇને આપણી ઇન્દ્રિયોને પોતાના કબજામાં લઇ લે-પરંતુ તેનાથી આપણને મુક્તિ ન મળતાં આપણા ઉપર આપણી ચિત્તવૃત્તિનાં જે જે બંધનો છે, જે જે ગત સમયના કુસંસ્કારોથી આપણે જકડાએલા છીએ

તેના બંધનનો એક આંટો, તેમની સાંકળોનો એક અંકોડો આ ક્રિયાથી ઉલટો વધે છે તેટલામાટે હું તમને ચેતવું છું કે તમે કદિ પણ બીજાની ઇચ્છાશક્તિને તાબે ન થતા, અથવા તો અજાણપણામાં તમારી ઇચ્છાશક્તિનું બળ બીજા ઉપર અજમાવીને તેની પાયમાલી તમારે હાથેજ ન કરતા અલબત્ત, એ વાત ખરી છે કે ઘણા લોકોનાં મનને સારે રસ્તે વાળીને તેમને થોડા વખતને માટે લાભ આપી શકાય છે પણ બીજાના ઉપર પોતાની શક્તિનો પ્રયોગ કરવાથી અજાણપણે કેટલાએ સ્ત્રીપુરૂષોના મનની સ્થિતિ જડ નિષ્ક્રિય જેવી બની ગઇ છે જાણે તેમના આત્માનું અસ્તિત્વ લુપ્ત થઇ ગયું હોય તેવા તે નિર્જીવ બની ગયા છે એટલા માટે હું તમને ચેતવું છું કે જે કોઈ લોકોને અંધશ્રદ્ધા રાખવાનો ઉપદેશ આપે છે, અથવા પોતાની ઇચ્છાશક્તિના બળથી લોકોને વશ કરીને પોતાની પાછળ ઘસડે છે, તે અજાણપણે માનવજાતિને એક મોટામાં મોટું નુકસાન પહોંચાડે છે

એટલા માટે તમે તમારી પોતાની બુદ્ધિનો અને મનોબળનો ઉપયોગ કરો તમારા મન તથા શરીરને તમે પોતેજ વશ કરજો. એક વાત હમેશાં યાદ રાખજો કે તમે જ્યાંસુધી વ્યાધિગ્રસ્ત ન હો ત્યાંસુધી તમારા સિવાય બીજા કોઇ પણ માણસના મનોબળની તમારા ઉપર અસર નહિ થઇ શકે, અને તમને અંધશ્રદ્ધા રાખવાનું કહેનાર ગમે તેવો મહા પુરૂષ અથવા સાધુચરિત કહેવાતો હોય તોપણ તેનાથી દૂરજ રહેજો દુનિયામાં બધા દેશોમાં નાચનારા, કૂદનારા અને બરાડા પાડનારા લોકોના સંપ્રદાય જોવામાં આવે છે તેઓ નૃત્ય અને ગીત સાથે વ્યાખ્યાન કરીને બીજાઓમાં એક પ્રકારનો ચેપ ફેલાવી દે છે. આવા લોકો પણ એક રીતે વશીકરણની મેલી વિદ્યાના પ્રયોગ કરનારાના જેવા જ છે. તીવ્ર લાગણીવાળાં માણસો ઉપર થોડા વખતને માટે તેઓ આશ્ચર્યકારક કાબુ મેળવી લે છે, અને ઘણુંજ અફસોસની વાત છે કે પરિણામે તેઓ અનેક માનવ વ્યક્તિઓનું અધઃપતન કરે છે કોઇ પણ

વ્યક્તિ પોતાના મનોબળને શિથિલ બનાવીને બીજાના મનોબળની મદદથી સદાચરણી અને સયમી થાય તે કરતા ભલે તે દુરાચારીજ રહે, પણ પોતાનુ વ્યક્તિત્વ અને મનોબળ ન ગુમાવે. ઉપર કહ્યા તેવા ધર્મોન્માદ વાળા માણસોનો હેતુ શુદ્ધ હોય તોપણ તેમને હાથે માનવજાતિને જે નુકસાન પહોચ્યુ છે, તેનો ખ્યાલ કરતા હૃદય ખિન્ન થઇ જાય છે. તેમને ખબર નથી કે તેમના સગીત, ભજન અને નૃત્યની અદ્ભુત અસરથી લોકોમાં એકદમ આધ્યાત્મિકતાનુ પૂર તો આવે છે, પણ તેમ થવાથી લોકો પોતે જડ, નિષ્ક્રિય અને શક્તિશૂન્ય બની જાય છે, અને એકવાર તેમને બીજાના મનોબળને વશ થવાની આદત પડી, તેમનુ મન એક વાર નરમ અને સસ્કારગ્રાહી બની ગયુ એટલે પછી તેઓને બીજાની સારી માઠી ગમે તેવી આજ્ઞાઓને વશ થતાં વાર લાગતી નથી બીજાની અશુભ આજ્ઞાઓની–સૂચનાઓની સામે થવાની તેમનામાં શક્તિજ રહેતી નથી. લોકોના હૃદયનુ પરિવર્તન કરાવનારી પોતાની ચમત્કારિક શક્તિ જોઇને, આ અજ્ઞાન મનુષ્યોનાં ચિત્ત પ્રફુલ્લ તો થાય છે અને તેઓ એમ પણ માને છે કે, અમુક આકાશવાસી દેવે તેમને કૃપા કરીને આ શક્તિની બક્ષિસ આપેલી છે, પરતુ તેમને બિચારાઓને ખબર નથી કે તેમણે માની લીધેલી એજ દિવ્ય શક્તિનો ઉપયોગ કરીને તેઓ ભવિષ્યમા થનાર માનસિક અવનતિ, પાપાચરણ, ગાડપણ અને મૃત્યુના બીજ વાવી ગયા છે. એટલામાટે તમારી સ્વતત્રતા, તમારૂ વ્યક્તિત્વ જેમાં ગુમાવવા પડે એવી કોઇની પણ અસરથી બહુજ સાવધાન રહેજો. એમાં ઘણુજ જોખમ રહેલુ છે એમ મારી પેઠે સમજી લઇને બનતે પ્રયત્ને તેનાથી દૂર રહેવા મથજો. જે માણસ પોતાની ઇચ્છાશક્તિથી પોતાના મનને શક્તિકેન્દ્રોની સાથે જોડી શકે છે, અથવા પોતાની મરજીમા આવે ત્યારે તેમનાથી મનને અલગ કરી શકે છે, તેણેજ પ્રત્યાહારની ક્રિયા સિદ્ધ કરી કહેવાય "પ્રત્યહાર" નો અર્થ "પાછુ વાળવુ" એવો થાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે મનની બહારની ગતિ રોકીને, ઇન્દ્રિયોના બધનમાથી

તેને મુક્ત કરીને તેને અંદર વાળી લેવું. આટલું કોઇ કરી શકે તો તે ખરેખરો ચારિત્ર્યવાન બની શકે અને મુક્તિના માર્ગમાં તેણે ઘણી લાંબી મઝલ કાપી કહેવાય. તેમ ન કરીએ ત્યાંસુધી આપણામાં અને યંત્રમાં કશો ભેદ નથી.

મનને વશ કરવાનું કામ ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. મનને ગાંડા વાંદરાની સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે. કોઇ એક વાંદરો હશે. વાંદરાના સ્વભાવ પ્રમાણે તેનો સ્વભાવ ઘણોજ ચંચળ હતો. એની ચચળતામાં જાણે કોઇને ઉછુપ લાગી હોય તેમ કોઇએ તેને દારૂ પાયો. એટલે તો તેની ચંચળતામાં કાંઇ મણા ન રહી. એવી સ્થિતિમાં તેને વીંછી કરડયો. માણસને વીછી કરડે છે તો તે આખો દિવસ પછાડા માર્યા કરે છે ત્યારે આ વાંદરાની હાલતનું તો પૂછવુંજ શું ? અને આટલેથી ન અટકતાં તેના દુઃખમાં કાંઇ બાકી રહ્યું હોય તો તે પૂરૂં કરવા તેના શરીરમાં ભૂતે પ્રવેશ કર્યો. હવે એ વાંદરાની ભયાનક ચચળતાનું વર્ણન મારે કયા શબ્દોમાં કરવું ? ઉપર કહ્યા તેવા વાંદરાની ચંચળતાની સાથે મનુષ્યના મનની ચંચળતાની સરખામણી કરવામાં આવે છે. સ્વાભાવિક રીતેજ તે હમેશાં ચંચળ હોય છે. તેમાં તેને રાગ–તૃષ્ણારૂપી મદિરાનો નિશો ચડે છે એટલે તેની અસ્થિરતામાં ઘણો વધારો થાય છે. રાગનો અધિકાર તેના ઉપર પૂરેપૂરો જામ્યા પછી બીજાઓનું સુખ જોઇને ઉત્પન્ન થતા દ્વેષ–અદેખાઇરૂપી વીંછી તેને કરડે છે અને પછી અહંકારરૂપી ભૂત તેનામાં પ્રવેશ કરે છે, એટલે તે પોતાને ઘણોજ મોટો માણસ ધારે છે. આવું ચંચળ મન–તેને વશ કરવાનું કામ કેટલું કાણુ હશે તેનો તમે વિચાર કરો.

માટે મનનો સંયમ કરતાં શિખવાનો પહેલો પાઠ એ છે કે થોડી વાર સુધી ચુપકી પકડીને બેસી રહેવું અને મન જ્યાં ભટકે ત્યાં તેને ભટકવા દેવું. એ તો વાંદરાના જેવું છે એટલે કૂદાકૂદ કર્યાજ કરવાનું, માટે એ જેટલું કૂદે તેટલું તેને કૂદવા દેવું. તમે માત્ર ધીરજથી એની

પ્રવૃત્તિનું અવલોકન કર્યા કરો. જ્ઞાન એ શક્તિસ્વરૂપ કહેવાય છે અને તે સાચું છે. મન શું શું કરે છે એ તમે જ્યાંસુધી ન જાણો ત્યાંસુધી તમે તેને શાણુમાં નહિ લાવી શકો. માટે પ્રથમ તો એને ફાવે તેમ ભટકવા દો. એથી કરીને કદાચ તમારી આગળ ઘણા ભયાનક અને બીભત્સ વિચારો તથા કલ્પનાઓ આવીને ઉભાં રહેશે. તમારૂં મન આવા દુષ્ટ વિચારો અને કલ્પનાઓમાં પણ ભ્રમણ કરી શકે છે એ જોઇને તમને ઘણી નવાઇ લાગશે; પરંતુ આગળ જતાં તમે અનુભવથી જોઇ શકશો કે મનની આ બધી કૂદાકૂદ દરરોજ ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે. રોજરોજ તેની સ્થિરતામાં વધારો થતો તમને જણાશે. શરૂઆતના થોડાક મહિનાસુધી તમારા મનમાં હજારો વિચારો તરવરી આવશે, પણ જેમ જેમ વખત જતો જશે તેમ તેમ એ વિચારોની સંખ્યા ઘણીજ કમી થએલી તમને જણાશે. એમ કરતાં કરતાં બીજા કેટલાક મહિના વીત્યા પછી તે છેકજ ઓછા થઇ ગયા હશે, અને રખડી રઝળીને થાકેલું બાળક જેમ માના ખોળામાં આવીને બેસી જાય તેમ તમારૂં અતિ ચંચળ મન પણ આખરે તમારે તાબે થઇ જશે. પણ આ સ્થિતિ લાવવાને માટે તમારે દરરોજ ધૈર્યસહિત અભ્યાસ કરવો પડશે. વરાળયંત્રને વરાળનો ધક્કો લાગે એટલે તે ચાલ્યા વગર રહેજ નહિ; તેવી રીતે આપણી સામે કોઇ પદાર્થ પડ્યો હોય તો આપણને તેનું જ્ઞાન થયા વગર રહેજ નહિ. હવે મનુષ્ય સંપૂર્ણ રીતે સ્વતંત્ર છે અને યંત્ર જેવો નથી એ સાબીત કરવામાટે આપણે બતાવી આપવું જોઇએ કે, વરાળયંત્ર જેમ વરાળને તાબે છે તેમ મનુષ્ય ઇન્દ્રિયોને તાબે નથી. મનને એટલે સુધી તાબે કરવું જોઇએ કે આપણી રજા વગર તે કોઇ પણ પદાર્થની મધે સંયુક્ત ન થાય. એમ થાય તો પછી આપણી સામે કોઇ પદાર્થ પડ્યો હોય તોપણ જો આપણે મનને દર્શનેન્દ્રિયના કેન્દ્ર સાથે જોડાતું અટકાવીએ, તો આંખ ઉઘાડી છતાં પણ આપણી નજરે તે પદાર્થ દેખાય નહિ. શ્રવણેન્દ્રિયના કેન્દ્રથી મનને અલગ કરી દઇએ

તો કોઇ પણ જાતનો અવાજ આપણે કાને ન પડે આવા પ્રમારનો જે મનનો સયમ તેનુ નામ પ્રત્યાહાર છે આ કામ એક દિવસમા સાધ્ય થઇ જાય એવુ નથી. કદાચ વરસોસુધી પણ તેની પાછળ ધીરજથી રોજ અભ્યાસ કરવો પડે.

પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયા પછી "ધારણા" કરવાની લાયકાત આવે છે પ્રત્યાહારની ક્રિયા સપૂર્ણ રીતે કરવાની શક્તિ આવે ત્યારપછી ધારણાનો અભ્યાસ શરૂ કરવો. "ધારણા" એટલે મનને શરીરની અદરના અમુક ભાગમા અથવા બહારના કોઇ પદાર્થમાં ધારણ કરવુ અર્થાત્ સ્થાપિત કરવુ શરીરની અદરના અમુક ભાગમા સ્થાપિત કરવુ એનો અર્થ એ છે કે, મનને શરીરના બીજા તમામ સ્થાનમાથી અલગ કરીને બળપૂર્વક શરીરના ચોક્કસ ભાગમાજ સ્થિર કરી રાખવુ. દાખલા તરીકે હુ મારા મનને મારા હાથમા સ્થિર કરૂ તો તે વખતે તે શરીરના બીજા કોઇ પણ ભાગમા જવુ ન જોઇએ તે વખતે મને એકના હાથનુજ ભાન રહે આ પ્રમાણે ચિત્ત એટલે મનોવૃત્તિ કોઇ મુકરર સ્થાનમાંજ સ્થિર થઇ રહે એવી સ્થિતિને ધારણા કહે છે ધારણાના અનેક પ્રકાર છે ધારણાનો અભ્યાસ કરતી વખતે કલ્પનાની પણ મદદ લીધાથી લાભ થાય છે ધારો કે હૃદયના મધ્ય ભાગમા એક બિન્દુની ઉપર આપણે મનને ધારણ કરવાનુ છે હવે આ ક્રિયા ઘણી અઘરી કહેવાય. એ સિદ્ધ કરવાનો સહેલો ઉપાય એ છે કે, હૃદયની ઉપર એક તેજોમય કમળ છે એવી કલ્પના કરો, અને પછી ત્યા આગળ મનને સ્થિર કરો. અથવા મસ્તિષ્કમાં જે સહસ્રદલ કમળ છે તેને અત્યત તેજસ્વી કલ્પીને ત્યા ધારણા કરો અથવા આગળ આપણે કહી ગયા તે સુષુમ્ણાના ભાગમા જે ચક્રો છે, તેમને તેજસ્વી કલ્પીને ત્યા મનને સ્થિર કરો

યોગી થવાની ઇચ્છા રાખનારે લાગલાગટ અભ્યાસ તો કરતાજ રહેવુ જોઇએ બની શકે ત્યાંસુધી તેણે એકાત સ્થાનમાંજ રહેવુ જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસોના સહવાસથી મનની અસ્થિરતા વધે છે

યોગીએ વાણીનો પણ સયમ કરવો અર્થાત્ બોલવાનુ જેમ બને તે
થોડુ રાખવુ બહુ બોલ બોલ કરવાથી પણ મનની ચચળતા વધે છે
યોગીએ ઘણો પરિશ્રમ પણ ન કરવો કારણ કે તેથી પણ મનનુ ચાચલ્ય
વધે છે આખો દિવસ સખત પરિશ્રમ કર્યા પછી મનનો સંયમ કરવાનું
બની શકેજ નહિ જેણે ઉપર કહ્યા તે બધા નિયમો પાળવાનો દઢ
સકલ્પ કર્યો હોય તેજ યોગી થઇ શકે યોગમા એવુ અદ્ભુત સામર્થ્ય
રહેલુ છે કે તેના એક અશ માત્રનુ સેવન કર્યાથી ભારે લાભ થાય
છે એમા નુકસાન તો કોઇને પણ થવાનુ નથી દરેકને લાભ થનાર
છે પહેલો લાભ તો એ છે કે જ્ઞાનતતુનો ક્ષોભ-મનનો ઉકળાટ શમી
જશે, ચિત્તમા શાતિ અને પ્રસન્નતા વ્યાપી જશે અને દરેક વસ્તુને
સ્પષ્ટરીતે જોવાની તથા સમજવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થશે સ્વભાવમા શાતિ
આવી જશે અને તબીયત પણ ઘણી સુધરી જશે કઠમા જે કાંઇ કર્ક
શતા હશે તે નીકળી જઇ સ્વર ઘણોજ મધુર થઇ જશે યોગાભ્યાસમા
પ્રગતિ કર્યાની અનેક નિશાનીઓ છે તેમા સુદર તબીયત અને મધુર
સ્વર એ બે મુખ્ય છે જેઓ વધારે પ્રયત્નસહિત સાધના કરતા જાય
છે, તેમનામા બીજા પણ લક્ષણો પ્રકટી નીકળે છે કોઇ વાર દૂરથી
તેમને ઘટના ધ્વનિ જેવો અવાજ સભળાય છે, કોઇ વાર અનેક ઘટ
નાદનો ધ્વનિ એકત્રિત થઇને એક સામટો ધ્વનિ કાનપર અથડાય છે
વળી એ ઉપરાત અલૈાકિક દશ્યો પણ નજરે પડે છે આકાશમા ઝીણી
ઝીણી પ્રકાશની કણીઓ દેખાય છે અને તે ધીમે ધીમે મોટી થતી
જાને છે આવા આવા અનુભવો તમને મળતા જાય તો જાણવુ કે
તમે યોગાભ્યાસમા સારી પ્રગતિ કરી છે જેમને યોગાભ્યાસ કરવોજ
છે અને એ દિશામા સારો પરિશ્રમ લેવાની ઇચ્છા છે તેમણે આહારની
બાબતમા પણ કાળજી રાખવાની જરૂર છે ત્વરાથી પ્રગતિ કરવાની
જેમની ઇચ્છા હોય તેમણે માત્ર દૂધ વગેરેના સાદા આહાર ઉપરજ
રહેવુ જોઇએ પણ રોજના આહારમા ફેરફાર ન કરવો પડે અને મનની

એકામના પણ વધતી ચાલે, એવી રીતની ધીમી પ્રગતિ કરવાની જેમની ઇચ્છા હોય, તેમણે પણ અતિ આહાર તો નજ કરવો.

યોગાભ્યાસમા સારી પ્રગતિ થયા પછી શરીરનું બંધારણ એવું સૂક્ષ્મ બની જાય છે કે, આહારમાં નહિ જેવી અનિયમિતતાથી પણ આખા શરીરની સ્વસ્થતામા ભંગ થાય છે માટે જેમને આ દિશામા જલ્દી પ્રગતિ કરવી હોય તેમણે ખોરાકની બાબતમાં બહુજ સાવધાન રહેવુ. મન ઉપર સંપૂર્ણ કાબુ આવી ગયો ન હોય ત્યાસુધી એક કોળીઓ પણ વધારે ખવાઇ જવાથી આખા શરીરતંત્રમાં ગડબડાટ મચી રહે છે તમે અનુભવથી જોઇ શકશો કે જ્યારે તમે મનને એકાગ્ર કરવાનો આરંભ કરશો ત્યારે એક ટાંકણી જેવી નજીવી ચીજ પડે તો પણ જાણે મોટો ધડાકો થયો હોય એવું મનમાં થવા લાગશે. જેમ જેમ ઇન્દ્રિયોની સૂક્ષ્મતા વધતી જશે તેમ તેમ સૂક્ષ્મ અને તેનાથીએ સૂક્ષ્મ અનુભવો થવા લાગશે આ બધી અવસ્થાઓમાથી યોગવિદ્યાના અભ્યાસીએ પસાર થવાનું છે, અને જે કાળજી રાખીને સતત પ્રયત્ન કર્યા કરશે તેને અવશ્ય તેમા સફળતા મળશે વાદવિવાદ અને બીજી જે જે પ્રવૃત્તિથી ચિત્ત વ્યગ્ર થાય, તે સર્વનો તેમણે સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઇયે ખાલી બુદ્ધિનીજ સાંભારી કર્યા કરવાથી તો ઉલટુ નુકસાનજ થાય છે, ચિત્તની શાન્તિનો એથી ભંગ થાય છે અને મનની ચંચળતા વધી પડે છે માટે મિથ્યા બકવાદ છોડી દેવો. પુસ્તકો પણ જેમણે આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યો હોય એવા પુરુષોનાંજ વાંચવાં.

શાતુ માછલીના જેવા થાઓ. હિંદમાં એક સુંદર લોકકથા કહેવાય છે કે, સ્વાતિ નક્ષત્રમા જ્યારે વરસાદ પડે છે ત્યારે વરસાદના પાણીનુ એકાદ ટીપુ શાતુ માછલીના શરીરમા પ્રવેશ કરે છે અને તેનું મોતી બંધાય છે. શાતુ માછલીને આ વાતની ખબર હોય તેમ તે પણ સ્વાતિ નક્ષત્ર બેસે એટલે પાણીની સપાટી ઉપર આવે છે અને વરસાદનું ટીપુ ઝીલી લેવાની આતુરતાપૂર્વક રાહ જુએ છે મોઢામાં વૃષ્ટિનું એક ટીપુ

પડયુ એટલે તરતજ માછલીઓ પોતપોતાનાં કોટલા બધ કરીને, દુર સમુદ્રને તળીએ બેસી જાય છે અને પછી ત્યા વરસાદના ટીપાનુ મોતી બની રહે છે આપણે પણ તેના જેવાજ થવુ જોઇએ પ્રથમ ગુરુનો ઉપદેશ શ્રવણ કરવો પછી તેને બરાબર મમન લેવો અને ત્યાર પછી તમામ વિક્ષેપોને દૂર ફેકી દઇને બાહ્ય જગત તરફ આખ મીચીને, જે પરમ સત્ય આપણામા રહેલુ છે તેનો વિકાસ કરવા પાછળ મડી જવુ એકાદ નવો વિચાર જાણુમા આવતા તેનાપર મોહિત થવુ અને થોડા દિવસ પછી બીજો વિચાર જાણુમા આવતા તેના પર આસક્ત થવુ એમ કરવામાં શક્તિની ફોગટ બરબાદી થાય છે અને સાધનના માર્ગમાં વિઘ્ન આવે છે, માટે એક વિચાર ગ્રહણ કરો અને તે પ્રમાણે અનુભવ કરતા થાઓ એમ કરતા કરતા જ્યારે તેની છેલ્લી સ્થિતિએ પહોંચો ત્યારેજ તેને છોડજો જે મનુષ્ય એકજ સત્યની પાછળ ગાડોતૂર બની જાય છે, તેજ સત્યનો પ્રકાશ પામે છે અહીં એક બચકુ ભરે અને બીજે ઠેકાણે બીજુ બચકુ ભરે, એવા જાનવરનુ પેટ ભરાતુ નથી તેમ ઘડીમા એક માર્ગ અને ઘડીમા બીજો માર્ગ પકડે તે કદિ સિદ્ધિ પામતો નથી ઘણુ તો જ્ઞાનતતુઓને એક રીતે ઉત્તેજિત કરીને તે કાઇ આનદ ચાખી શકે પણ એથી વિશેષ કાઇજ નહિ. તેઓ હમેશને માટે પ્રકૃતિના ગુલામના ગુલામજ રહેવાના ઇન્દ્રિયાતીત પ્રદેશમા જવાનુ સામર્થ્ય તેમનામા કદિ પણ નહિજ પ્રગટે

જેમને ખરેખરા યોગી થવાની દૃઢ ઇચ્છા હોય, તેમણે આ જાણી લઉ અને પેલુ શિખી લઉ એવી લોલુપતા છોડી દેવી જોઇએ જે ભાવના અને આદર્શને ગ્રહણ કરો તેનીજ પાછળ તમારાં તમામ બળ તથા સમયને યોજી દો

હમેશા તેનાજ વિચારો અને પ્રયત્નમા લાગેલા રહો સ્વપ્નમા પણ તમને એનો એજ વિચાર આવે એવા તેની સાથે એકતાન થઇ જાઓ તમારૂ મગજ, સ્નાયુઓ—અને રગેરગ બસ એ એક ભાવનાથી ત-

યોગ બની જાય એ સિવાયના બીજા તમામ વિચારોને તમારા મન માંથી કહાડી નાખો સિદ્ધિ મેળવવાનો આ એકજ ઉપાય છે અને જે મહાત્માઓ, સાધુ પુરષો થઈ ગયા છે તે એ રીતેજ થયા છે જગતમાં આમેફિનની માફક વાયેનુ અને સાભળેનુ મોઢેથી બોલી જનાર ઘણા છે આપણે જો કૃતાર્થજ થવું હોય અને બીજાઓનો પણ ઉદ્ધાર કરવો હોય તો એવી ઉપલકીઆ બાબતો અને રીતો છોડી દઈને સત્યની શોધમાં એકનિષ્ઠાથી ઉંડા ઉતરી જવુ જોઈએ. આ રસ્તે આગળ વધવાનું પહેલુજ પગથીયુ એ છે કે, મનને જરા પણ વ્યગ્ર ન થવા દેવુ, અને જેમની સાથે વાતચીત કરવાથી અને જેમના સમાગમથી મન ચચળ અને વ્યગ્ર થાય એમ હોય તેમનો મગ છોડી દેવો અમુક માણસો અમુક જગ્યાઓ અને અમુક ખોરાક તરફ સ્વાભાવિક રીતેજ આવા અભ્યાસીને અણગમો આવે છે અને તેવો તે સર્વનો ત્યાગ કરવો જેમને ઉચામા ઉચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની ઉમેદ હોય તેમણે તો માનવસમાજની સગતનો ત્યાગ કરીને કેવળ એકલાજ રહેવુ જોઈએ ખૂબ કઠોર પરિશ્રમ કરો અને સાધનાના માર્ગમા આગળ ને આગળ વધ્યા જાઓ. પરિણામની પરવા ન કરતા જો તમે હિમ્મતભેર દૃઢતાથી મડયા રહેશો તો ૭ મહિનામા પણ સપૂર્ણ યોગ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરીને કૃતાર્થ થઈ જશો. પણ જેમનુ સાધન અતિ અલ્પ છે અને ઘડીમા અહીં અને ઘડીમા બીજી દિશાએ એમ જેઓ વલખા માર્યા કરે છે, તેઓ કદિ પણ ઉન્નતિ સાધી શકતા નથી. માત્ર ઉપદેશજ સાભળ્યા કરવાથી શો લાભ? જેઓ તમોગુણથી ભરપૂર છે, અજ્ઞાન છે, આળસુ છે, જેમનું મન એક વિષયમા સ્થિર થઈ શકતું નથી, જેઓ ગમ્મતની ખાતર નવીનતા શોધના કરે છે અને નવા નવા વિષયો પાછળ દોડે છે, તેમને માટે તો ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાન જેવી અદ્ભુત વસ્તુઓ પણ માત્ર બુદ્ધિનાં રમકડાં જેવી—ગમ્મતનાજ સાધનરૂપ છે તેમ નામાં સાધના કરવાનું બળ હોતું નથી સડળ રહેશા જેટલુ ચિત્તપણુ

નથી તેઓ ધર્મ સબંધી ઉત્તમ વ્યાખ્યાન સાંભળીને કહે છે કે, વાહ ! વાહ ! બહુ મજાનુ છે પણ ઘેર જઇને બધુએ ભૂલી જાય છે સિદ્ધિ મેળવવામા તો પ્રચંડ પ્રયત્ન અને પર્વત જેવી દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ હોવા જોઇએ તે તો એમજ કહે કે " મારે તો એને માટેજ જીવવુ છે અને એનેજ માટે મરવુ છે "

અંતરાયો મહાસાગર જેટના હશે તોપણ તેને હુ છેવટે ઓળગી જવાનો અને વિઘ્નો પર્વત જેવડાં હશે તોપણ તેના ચૂરેચૂરા થઇ જવાના તમે પણ એવુજ મનોબળ કેળવજો, આવી દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ પ્રાપ્ત કરજો અને ખૂબ પરિશ્રમ કરજો, અને તેમ કરશો એટલે તમે જરૂર પરમ પદની પ્રાપ્તિ કરશો

अध्याय ७ मो--ध्यान अने समाधि

અત્યાર સુધીમા આપણે રાજયોગના ખરેખરા-અંદરના અંગ સિવાય બાકીના બીજા અંગોનું વિવેચન કરી ગયા હવે રાજયોગના જે મુખ્ય અંગ બાકી રહ્યા છે તેનુ લક્ષ્ય પૂર્ણ એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ છે, અને આખા રાજયોગનુ મુખ્ય લક્ષણ પણ એજ છે એમ કહેવામા પણ ખોટુ નથી આપણે જાણીએ છીએ કે મનુષ્યજાતિને જે કાંઇ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે અને જેને આપણે બુદ્ધિજન્ય જ્ઞાન કહીએ છીએ, તે અહંભાવને અધીન છે અર્થાત્ જ્ઞાનને ગ્રહણ કરનાર અને મને અમુક વિષયનુ જ્ઞાન છે એમ માનનાર આપણામા રહેનો અહંભાવજ છે મારી સામે આ મેજ પડ્યુ છે તેનુ મને ભાન થાય છે તમે મારી સામે બેઠા છો તેનુ મને ભાન થાય છે, એ પ્રમાણે મને બીજી બધી વસ્તુઓના અસ્તિત્વનુ ભાન થાય છે તમે અહીં છો, મેજ અહીં છે અને બીજી અનેક વસ્તુઓ જેમને હુ જોઇ શકુ છુ, સાંભળી શકુ છુ અથવા જેનો અનુભવ લઇ શકુ છુ તે સર્વ વિષેનુ જ્ઞાન મારામા રહેના અહંભાવને લઇને થાય છે પરંતુ

બીજી બાજુએ એમ પણ જોવામાં આવે છે કે, મારા શરીરની અંદર રહેલી અનેક વસ્તુઓનું મને જરાએ ભાન થતું નથી. શરીરની અંદરના ભાગનાં યંત્રો, મગજના નાના પ્રકારના અંશ એ સબંધી કોઇને કશું-એ ભાન હોતું નથી.

હું અન્ન ખાઉં છું તેનું મને ભાન હોય છે, પણ તે અન્નમાંથી પોષક તત્ત્વને હું એકઠું કરું છું તેનું મને ભાન હોતું નથી. એ ખોરાકમાંથી રૂધિર બને છે તે પણ મારી જાણમાં આવતું નથી. વળી એ રૂધિરદ્વારા શરીરનાં જુદાં જુદાં અવયવોને બળ મળે છે તેની પણ મને ખબર હોતી નથી. પણ તે છતાં આ બધી ક્રિયાઓ હું કરૂં છું એ વાતની તો ના પાડી શકાય એમ નથી, કારણ કે જેટલી ક્રિયાઓ ચાલે છે તે દરેક ક્રિયા દીઠ એકેક કર્તા જુદો જુદો ગણીએ તો તો મારા શરીરમા વીસ પચીસ જણો હોવા જોઇએ, પરંતુ તેમ તો છેજ નહિ.

પરંતુ એ બધી ક્રિયાઓ હુંજ કરૂં છું અને બીજું કોઇજ નહિ તેની સાબિતી શું? કોઇ એમ કહેશે કે મારૂં કામ તો માત્ર ખોરાક લેવાનુંજ છે અને તેને પચાવનાર તથા તેના રસવડે શરીરનું પોષણ કરનાર તો બીજો કોઇ હોવો જોઇએ. પણ એવી દલીલ ટકે તેમ એમ નથી, કારણ કે જે જે કાર્યો આપણાથી અજાણપણે થાય છે તે બધાં એ આપણે ઇચ્છાપૂર્વક અને આપણને ખબર પડે તેવી રીતે પણ આપણે કરી શકીએ તેમ છીએ એમ સાબિત થઇ ચૂક્યું છે. દાખલા તરીકે આપણા હૃદયનું યંત્ર આપોઆપજ ચાલ્યા કરે છે અને એમાં આપણે કોઇ જાતની મદદ આપતા નથી. પણ અભ્યાસ કરતાં કરતાં મનુષ્યને એવી શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે કે તે પોતાના હૃદયની ગતિ ઉતાવળી તથા ધીમી કરી દે છે, અથવા મરજીમાં આવે તો તે તેને એકદમ બંધ પણ કરી શકે છે આ પ્રમાણે શરીરના એકેક ભાગને અભ્યાસદ્વારા કાબુમાં લાવી શકાય છે આ ઉપરથી સમજાય છે કે જે જે કાર્યો આપણાથી અજાણપણે થાય છે તેના પણ કર્તા તો આપણેજ છીએ, માત્ર

તેની આપણને ખબર પડતી નથી આ ઉપરથી સમજાશે કે મનુષ્યનુ મન બે અવસ્થાઓમા કામ કરે છે પહેલી અવસ્થા જ્ઞાનની કહેવાય છે એનુ તાત્પર્ય એ છે કે જે જે કાર્યો કરતી વખતે આપણને કર્તાપણાનુ ભાન રહે છે, તે બધા જ્ઞાનની અવસ્થામા થાય છે, અને જે જે કાર્યો કરતી વખતે આપણને કર્તાપણાનુ ભાન નથી હોતુ તે બધા અજ્ઞાનની ભૂમિકામા થાય છે

પણ આ બે અવસ્થાઓમા કાંઇ બધી ભૂમિકાઓનો સમાવેશ થતો નથી એ બેના કરતા વધારે ઉચ્ચ–જ્ઞાનથી પર ભૂમિકામા પણ મન પ્રવેશ કરી શકે છે અજ્ઞાનની ભૂમિકા જેટલી જ્ઞાનની ભૂમિકાથી નીચી છે, તેટલીજ જ્ઞાનભૂમિકા જ્ઞાનાતીત ભૂમિકા કરતા નીચી છે એ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે ખરી પરતુ તેમા અહભાવ હોતો નથી અહભાવ તો માત્ર વચની ભૂમિકામાંજ રહેલો છે એ અહભાવની સીમાથી ઉપની મજ નીચની અવસ્થાઓમા અહભાવ હોતો નથી જ્યારે મન જ્ઞાનની –અહભાવની ભૂમિકાથી ઉપરના પ્રદેશમા પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે એ અવસ્થાને "સમાધિ" અથવા પૂર્ણ ચૈતન્ય કે જ્ઞાનાતીત સ્થિતિ કહે છે સવાલ એ થાય છે કે સમાધિની સ્થિતિમા અહભાવ હોતો નથી ત્યારે સમાધિસ્થ મનુષ્ય જ્ઞાનથી ઉચી ભૂમિકામા જવાને બદલે નીચી ભૂમિકામા જતો નથી એની ખાત્રી શી? કારણ કે બેઉ ભૂમિકામા અહભાવ રહી શકતો નથી એનો જવાબ એટલોજ છે કે અમુક મનુષ્ય જ્ઞાનથી ઉચી ભૂમિકામા ગયો છે કે નીચી ભૂમિકામા ગયો છે, તેનો નિર્ણય તેના કામનુ પરિણામ જોઇને કહી શકાય છે જ્યારે કોઇ મનુષ્ય ગાઢ નિદ્રામા પડે છે ત્યારે તે જ્ઞાનભૂમિથી નીચેના પ્રદેશમા દાખલ થાય છે તેને ખબર પડ્યા વિના પણ તેનુ શરીર તો કામ કરતુજ હોય છે જેમકે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અને જરૂર પડે શરીરના અવયવોને હલાવવાની ક્રિયા પણ ચાલુજ રહે છે. એ બધાંએ કાર્યોમા લેશ માત્ર પણ અહભાવ એટલે કર્તાપણાનો ભાવ હોતો નથી, પણ જ્યારે તે ઉધમાંથી જાગે છે ત્યારે

ઉઘવા પહેલાં તેનામા જેટલુ જ્ઞાન હતુ તેટલુ ને તેટલુજ જાગવા પછી પણ જોવામા આવે છે એના જ્ઞાનમા કશીજ વધારો થયેલો જણાતો નથી. પ્રકાશ જોવામા નથી આવતો ત્યારે સમાધિસ્થ મનુષ્ય સમાધિ પ્રવેશની પૂર્વે અજ્ઞાની હોય છે, તે સમાધિમાંથી ઉત્થાન થયા પછી મહાજ્ઞાની બની રહે છે

હવે એ બેઉ અવસ્થાઓ વચ્ચે આટલો બધો તફાવત હોવાનુ કારણ શુ ? એક સ્થિતિમાંથી મનુષ્ય જેવો હતો તેવો ને તેવોજ પાછો આવે છે અને બીજી સ્થિતિમાંથી તે જ્ઞાનનો પૂર્ણ પ્રકાશ પામીને મહા સાધુ પયગબર અથવા સિદ્ધ પુરૂષ બનીને બહાર નીકળે છે તેના સ્વભાવમાં ભારે પરિવર્તન થએલુ દેખાય છે તેના જીવન ઉપર નવીન પ્રકાશ પડેલો હોય છે અને તે નવીન સ્વરૂપજ ધારણ કરે છે બેઉ સ્થિતિના પરિણામમા આટલુ મોટુ અતર છે પરિણામ જુદા હોય તો તેના કારણ પણ જુદાજ હોવા જોઇએ જે જ્ઞાનના પ્રકાશનો અનુભવ પેલા મનુષ્યને સમાધિમા થયો તે જ્ઞાન જ્ઞાન ભૂમિકામાં મન—બુદ્ધિવડે પ્રાપ્ત થતા જ્ઞાન કરતા ઘણા ઉન્નત પ્રકારનુ છે એ જ્ઞાન જે જ્ઞાનાતીત ભૂમિકામાંથી પ્રાપ્ત થાય છે તેનુ બીજુ નામ સમાધિ છે

આ પ્રમાણે મે તમને સમાધિનુ સ્વરૂપ સક્ષેપમાં સમજાવ્યુ હવે આપણા જીવનમાં એ સમાધિની ઉપયોગિતા શી છે ? તેનો વિચાર કરીએ આપણુ મન, જે જે કામ જ્ઞાનપૂર્વક કરે છે તેનુ અર્થાત આપણી બુદ્ધિનુ કાર્યક્ષેત્ર બહુજ સાંકડુ છે મનુષ્યની બુદ્ધિ એક ક્ષુદ્ર કુંડાળામાજ ગતિ કરી શકે છે એ સીમાની પેલી મેર તે જઇ શકતી નથી. તે છતાં જે પરમ તત્ત્વને મનુષ્ય ઘણુજ મૂલ્યવાન માને છે તેનું સ્થાન બુદ્ધિના એ સાંકડા કુડાળાની પેલી બાજુએ છે આત્મા અવિનાશી છે કે નહિ ઇશ્વરનુ અસ્તિત્વ સત્ય છે કે મિથ્યા, આ સ્વપ્નિલ વિશ્વનો નિયતા, પરમતત્ત્વરૂપ કોઇ છે કે નહિ, એવા એવા અનેક મહાપ્રશ્નો બુદ્ધિથી બાધે । પ્રદેશના છે મનુષ્યની બુદ્ધિ એના ઉત્તર

આપી શકતી નથી બુદ્ધિ કહે છે કે "હુ તો અજ્ઞેયવાદી છુ છે એમ પણ કહી શકવાની નથી અને નથી એમ પણ કહી શકીશ નહિ" છતાં પણ એ પ્રશ્નોના ઉત્તર મનુષ્યને ઘણા જરૂરના તો છેજ એમના સતોષકારક ઉત્તર મળ્યા વગર મનુષ્ય-જીવનજ અસાર જેવુ થઇ જાય છે તમામ નૈતિક સિદ્ધાતો, મનુષ્યના મનમા ઉદ્ભવતી નૈતિક વૃત્તિઓ અને મનુષ્ય સ્વભાવમા જે કાઇ સુદર અને ગભીર છે તે સર્વનો આધાર બુદ્ધિની પેલીમેરના પ્રદેશમાથી જે ઉત્તર મળ્યા છે તેનાજ ઉપર રહેલો છે માટે આ બધા પ્રશ્નોની યથાયોગ્ય મીમાસા થયા વગર મનુષ્યજીવન શુષ્ક અને પશુતુલ્યજ બની જાય જો જીવનની અવધ, આપણે જોઇએ છીએ તેટલી અલ્પકાળનીજ હોય, અને જગત અમુક પરમાણુઓના આકસ્મિક સયોગથીજ બનેલુ હોય, તો પછી બીજા ઉપર ઉપકાર કરવાનુ મારે શુ પ્રયોજન ? દયા, ન્યાયપરાયણતા અને બધુભાવનુ જગતમા કામજ શુ છે ? એમજ હોય તો મારી મરજીમાં આવે તેમ વર્તવુ અને આનદ કરવો એજ મારૂ કર્તવ્ય રહ્યુ જો ભવિષ્યનુ જીવન મિથ્યા વાદજ હોય, મરણ પછી પણ જીવતા રહેવાની આશાજ ન હોય, તો પછી મારા ભાઇ ઉપર પ્રેમ રાખવાને બદલે તેના ગળા ઉપર છરી ફેરવુ તોપણ શુ ? આ દૃશ્ય જગતની પેલી પાર કાંઇ હોયજ નહિ, જો મુક્તિ એ સ્વપ્નવતજ હોય, જો જગતમા કેટલાક જડ અને કઠોર નિયમોનુજ સામ્રાજ્ય હોય, તો પછી આપણુ તો કર્તવ્ય છે કે જેમ બને તેમ આ જીવનમા સુખભોગ કરવો વર્તમાન સમયમા "ઉપયોગવાદ" નામનો એક નૈતિક દર્શનનો સપ્રદાય જોવામા આવે છે તેનો મત એ છે કે વધારેમા વધારે માણસોને ઘણામા ઘણુ સુખ થાય એજ નીતિનો પાયો હોવો જોઇએ પણ જો હકીકત ઉપર પ્રમાણેજ હોય તો તેમને આપણે પૂછીશુ કે શામાટે અમે એ તમારો સિદ્ધાત સ્વીકારીએ ? જો મને પોતાને સુખ થવાને ખાતર વધારેમાં વધારે માણસોને ઘણામા ઘણુ દુખ દેવુ પડે તોપણ શા માટે ન દઉ ? ઉપયોગવાદીઓ આનો

શો ઉત્તર આપી શકશો ? અમુક કૃત્ય સારૂં છે કે નરસું, તે મારે કેવીરીતે જાણવું ? મારામાં પહેલી સુખ મેળવવાની વાસનાથી હું કામ કરવાને પ્રેરાઉં છું એ વાસનાથી પ્રેરાઇને તેને તૃપ્ત કરવાના ઉપાય શોધું છું એ મારો સ્વભાવ છે આથી વધારે હું કાંઇ જાણતો નથી. મને અમુક અભિલાષાઓ છે મારે તેને તૃપ્ત કરવી છે. તેમાં બીજાને શું ? બીજો તેમાં શામાટે હરકત કરે ? મનુષ્યજીવનને લગતાં મહાન્ સત્યો, જેમકે નીતિ, આત્માનું અમરત્વ, ઈશ્વર, પ્રેમ, બન્ધુભાવ, સાધુતા અને એ સર્વ ઉપરાંત નિસ્વાર્થપરાયણતા, એ બધાં મહાસત્યો આપણને કયાંથી પ્રાપ્ત થયાં ?

સમગ્ર નીતિશાસ્ત્ર, મનુષ્યનાં તમામ કાર્યો અને વિચારસૃષ્ટિ એકજ ભાવનાના પાયા ઉપર અવલંબી રહેલાં છે, અને તે ભાવના નિસ્વાર્થ-પરાયણતા છે મનુષ્યજીવનની સાથે સબંધ ધરાવતી તમામ ભાવનાઓને "નિસ્વાર્થપરાયણતા" એટલા એક શબ્દમાજ દર્શાવી શકાય છે કોઇ પૂછશે કે "મારે નિસ્વાર્થી થવું જોઇએ તેનું કારણ શું" નિસ્વાર્થતાનું પ્રયોજન શું છે ? અથવા મારે નિસ્વાર્થી થવું હોય તો તેટલું મનોબળ, આધ્યાત્મિક બળ મારે કોની પાસેથી પ્રાપ્ત કરવું ? તમે કહો છો કે "અમે ઉપયોગવાદી છીએ," "અમે બુદ્ધિવાદી છીએ," પણ તમારા ઉપયોગવાદ મને સંતોષકારક કારણ નહિ બતાવી શકે તો હું કહીશ કે તમે બુદ્ધિવાદી નથી પણ તેથી વિપરીત છો મારે સ્વાર્થી શા માટે ન થવું તેનું મને કારણ બતાવો અલબત્ત, નિસ્વાર્થતાની ભાવના કવિતાની દૃષ્ટિએ બહુ સુંદર છે, પણ કવિતા એ કાંઇ દલીલ નથી મારે તો નકર્યું કારણજ જોઇએ. શામાટે મારે નિસ્વાર્થી થવું ? શામાટે મારે સાધુચરિત થવું ? અમુક માણસો કહે છે માટે એમ કરવું જોઇએ એવી દલીલ મારી આગળ નહિ ચાલે હું નિસ્વાર્થી થાઉં એમાં મને લાભ શો ? ઉપયોગવાદ એટલે ઘણામાં ઘણું હિત, તો હું કહીશ કે મારૂં ઘણામાં ઘણું હિત અથવા સુખ તો મારો સ્વાર્થ સાધવામાં છે

બીજાને ઠગીને તેનુ સર્વસ્વ ધન હરણ કરી લેવાથી મને વધારે સુખ મળતુ હોય તો મારે તેમ શા માટે ન કરવુ ? ઉપયોગવાદીઓ આ સવાલનો શો જવાબ આપી શકશે ? વાસ્તવિક રીતે તેઓ એનો સંતોષકારક ઉત્તર આપીજ શકતા નથી

હવે એ પ્રશ્નોનો સત્ય જવાબ એ છે કે આ દશ્ય જગત એક અનત વિશ્વસમુદ્રનુ એક બિન્દુ છે એક અનત સાંકળનો નાનકડો અંકોડો છે જેમણે જગતમા નિઃસ્વાર્થતાનો પ્રચાર કર્યો છે, મનુષ્યજાતિને એનો ઉપદેશ આપ્યો છે, તેમને ઉપર કહેલા તત્ત્વની પ્રાપ્તિ ક્યાથી થઇ હશે ? આપણે એટલુ તો જોઇ શકીએ છીએ કે એ મહજાતજ્ઞાન અર્થાત્ કુદરતી રીતે જન્મની સાથેજ મળેલુ જ્ઞાન નથી પશુ પક્ષીઓમા મહજાતજ્ઞાન સારી પેઠે છે તેમને આ તત્ત્વની ખબર નથી વારુ, એકલી બુદ્ધિવડે વિચાર કરતાં કરતાં પણ આ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થઇ શકતી નથી —આમાનુ એક લેશ માત્ર પણ જાણી શકાતુ નથી. ત્યારે આ જ્ઞાન આવ્યુ ક્યાથી ?

ઇતિહાસ કહે છે કે જગતના તમામ ધર્મપ્રચારકો અને ધર્મશિક્ષકો એક વાત તો વગર અપવાદે જાહેર કરતા આવ્યા છે કે, અમે આ મહાન્ સત્યો જગતથી પેલી મેરના પ્રદેશમાથી પ્રાપ્ત કર્યાં છે કેટલાકને એ સત્યની પ્રાપ્તિ થએલી હોવા છતા એ સત્ય ક્યાથી મળ્યુ તેની પૂરી ખબર ન હતી એ વાત સાચી છે દાખલા તરીકે એક મહાત્મા કહે છે કે "સ્વર્ગમાથી એક દેવગણ પાખોવાળી મનુષ્યાકૃતિ ધારણ કરીને મારી પાસે આવ્યો અને કહેવા લાગ્યો કે, હે માનવી 'સાભળ, આ ખુદાનો પેગામ ' અન્ય મહાપુરૂષ કહે છે કે તેજસ્વી આકૃતિવાળો એક દેવ આવીને મને આ સત્ય સમજાવી ગયો ત્રીજો કહે છે કે મને સ્વપ્નાવસ્થામા મારા કોઇ સ્વર્ગવાસી પિતૃએ આવીને મને અમુક જ્ઞાન આપ્યુ આ ઉપરાત તેઓ વિશેષ કાંઇ કહી શકતા નથી પણ તેમના કથનમાથી એક સામાન્ય

સિદ્ધાંત આપણે તારવી શકીએ છીએ કે, તેમને આ જ્ઞાન એકલી બુદ્ધિવડે વિચાર કરતાં કરતાં મળ્યું નથી, પણ જગતથી પેલી પારના અતીન્દ્રિય પ્રદેશમાંથી પ્રાપ્ત થયું છે.

હવે એ વિષે યોગશાસ્ત્ર શું કહે છે તે જોઈએ. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે આ જ્ઞાન બુદ્ધિથી પેલી પારના પ્રદેશમાંથી મળ્યું, એમ-જે પેલા મહાત્માઓ કહી ગયા છે એ વાત સત્ય છે: પણ સાથે એટલું પણ ઉમેરે છે કે એ જ્ઞાન બીજે કોઈ ઠેકાણેથી નહિ પણ તેમની અંદરથીજ પ્રાપ્ત થએલું છે.

યોગવિદ્યા કહે છે કે અંતઃકરણની પોતાનીજ એક ચોક્કસ ઉચ્ચ અવસ્થા છે કે જે અવસ્થામાં તે બુદ્ધિ અને અહંભાવની પેલી પાર ઇન્દ્રિયાતીત પ્રદેશમાં ચાલ્યું ગએલું હોય છે. એ ઉચ્ચ ભૂમિકામાં જ્યારે તે પહોંચી જાય છે ત્યારે, જે જ્ઞાનને એકલી બુદ્ધિ ગ્રહણ કરી શકતી નથી તે જ્ઞાન તે મનુષ્યને પ્રાપ્ત કરી આપે છે. એવી સ્થિતિમાં ખરેખરૂં પારમાર્થિક જ્ઞાન—ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન કરતાં વિશેષ ઉંચા પ્રકારનું જ્ઞાન તેને પ્રાપ્ત થાય છે; કે જે જ્ઞાન મન—બુદ્ધિથી પણ ગમ્ય નથી, જ્યાં તર્ક અને વિચારની ગતિ પહોંચી શકતી નથી. તે જ્ઞાન તો અમુક કોટિનાં મનુષ્યોને કોઈ કોઈ વાર હીરો ઠોકરે ચડે તેમ આપોઆપ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. એ અતીન્દ્રિય જ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું તેની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ વિષે એ મનુષ્યો કશું જાણતાં હોતાં નથી; પણ તેથી કરીને તેમને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિમાં કોઈ જાતની ઉણપ આવતી નથી. આથી કરીને એ લોકો સામાન્યરીતે એમજ માની લે છે કે એ જ્ઞાન કોઈ બહારના પ્રદેશમાંથી આવતું હશે. આ પારમાર્થિક જ્ઞાન જેને ઇશ્વરપ્રેરિત જ્ઞાન કહેવામાં આવે છે તે બધા દેશોમાં એકનું એકજ હોવા છતાં તેની પ્રાપ્તિ સંબંધી જુદી જુદી વાતો શા કારણથી પ્રચલિત થઈ હશે તે આ ઉપરથી સમજાઈ જશે. કોઈ મહાત્માને અમુક દેવગણે આવીને જ્ઞાન આપ્યું, કોઈને સ્વયં ભગવાનેજ દર્શન આપીને ઉપદેશ કર્યો, એવી એવી અનેક કથાઓ

કહેવામાં આવે છે તેનું એકજ કારણ છે કે એ જ્ઞાન આત્માની અંદરજ રહેલું હતું, અને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં પહોંચી ગએલા મનદારાજ તે પ્રાપ્ત થયું હતું; પણ એ જ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત થયું તેની હકીકત દરેક મહાત્માએ, પોતાને જે પ્રકારની કેળવણી મળી હોય, તેને અનુસરીને તેઓથી જેવી આપી શકાય તેવી તેમણે આપી. ખરી વાત એ છે કે ઘણાખરા મહાત્માઓ યોગશાસ્ત્રથી અજાણ્યા હતા. તેમને એ જ્ઞાન આકસ્મિક રીતે પ્રાપ્ત થયું હતું.

યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે આ પ્રમાણે જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં આકસ્મિક રીતે જઇ પહોંચવામાં કેટલાંક જોખમ રહેલાં છે. કેટલાક તો એમ કરતાં સાવ ગાંડા થઇ ગયા હોય એવા દાખલા પણ જોવામાં આવ્યા છે. એ ઉપરાંત તમે એક બીજી બાબત પણ જોઇ શકશો કે, આ પ્રમાણે આકસ્મિક રીતે ઇન્દ્રિયાતીત પ્રદેશમાં જઇને આવ્યા છતાં ત્યાં કેવી રીતે જવાય અને એ સ્થિતિ શી છે, તેનું જે જે મહાપુરૂષોને વાસ્તવિક જ્ઞાન ન હતું, તેઓ એ જ્ઞાનની સાથે કાંઇને કાંઇ વહેમ પણ ભેળી લાવ્યા હતા. તેમણે અનેક પ્રકારના મિથ્યાજ્ઞાનને પોતાના મનમાં સ્થાન આપ્યું હતું.

મહાન ધર્માચાર્યોનાં જીવનચરિત્રો ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે, યોગવિદ્યાના પૂરા જ્ઞાન વગર અતીન્દ્રિય પ્રદેશમાં જઇ પહોંચવામાં ભારે જોખમો રહેલાં છે. છતાં એટલું તો ખરૂંજ કે તેઓ સમાધિની દશાએ પહોંચી ગયા હતા; એમાં તો સંદેહજ નથી. તેઓ બધા ઇશ્વરભાવમાં તન્મય બની ગયા હતા એ પણ આપણે જોઇ શકીએ છીએ. તોપણ જ્યારે જ્યારે કોઇ પણ મહાપુરુષ કેવળ ભક્તિ અને ભાવનાને ખૂબ ઉત્તેજિત કરીને જ્ઞાનાતીત અવસ્થામાં જાય છે, ત્યારે ત્યારે તે કેટલાંક સુંદર સત્યો અને સાથે સાથે કેટલાક ધર્મોન્માદથી ભરેલા વહેમો પણ લેતા આવે છે. તેના ઉપદેશથી જેટલો જગતને લાભ થયો છે, તેટલુંજ આ વહેમ અને ભ્રમણાઓએ, નુકસાન પણ કર્યું છે. મનુષ્યજીવન એ નાના પ્રકારની વિપરીત ભાવનાઓથી ગૂંચાએલી સમસ્યા

તે પણ બુદ્ધિનુ વિરોધી તો નજ હોઇ શકે. માટે કોઇ પણ પોતાને ઇશ્વરપ્રેરિત અથવા ભાવાવિષ્ટ કહેવડાવનારો માણસ મહાજાત જ્ઞાન કે બુદ્ધિગ્રાહ્ય જ્ઞાનની વિરુદ્ધ બોલતો માલૂમ પડે તો તેનો નિકપણે વિરોધ કરજો. ખરેખરા ઇશ્વરપ્રેરિત મહાત્માઓ તો અપૂર્ણુ હોય તેને પૂર્ણ કરે છે એક મહાપુરુષ (ઇસુ ખ્રિસ્ત) કહી ગયો છે કે ' હુ ખંડન કરવા નથી આવ્યો, પણ તમારામા જે છે તેને વિશેષ રીતે પૂર્ણ કરવા આવ્યો છુ "

યોગના જે જે અગ શાસ્ત્રમા બતાવ્યા છે તેનો વૈજ્ઞાનિક રીતે અભ્યાસ કરતા કરતા મમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે આ ઉપરાત બીજી એક વિશેષ વાત તમારે જાણી લેવી જોઇએ કે જે જે પરમાર્થ જ્ઞાન અને ઇશ્વરીય ભાવો પ્રાચીન મહાત્માઓને પ્રાપ્ત હતા તે પ્રત્યેક મનુષ્યની અદરજ રહેલા છે વળી તેઓ પણ આપણા જેવાજ સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ અવયવો ધરાવનારા મનુષ્યો હતા તે માધનોનો જે મમ જણપૂર્વક જેવો ઉપયોગ કરીને ઉચ્ચ પ્રકારની યોગ્યતા તેમણે મેળવી હતી તથા ઇન્દ્રિયાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હતી તેવી સમજણ અને પ્રયત્નદ્વારા આપણે દરેક પણ એ સ્થિતિએ જઇ શકીએ એક મનુષ્યે અમુક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી, એજ બતાવી આપે છે કે દરેક મનુષ્ય તે સ્થિતિએ જઇ શકે શકે ' એટલુજ નહિ પણ અમુક કાળે તો દરેક એ સ્થિતિએ પહોચશેજ, અને એ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવી એનુજ નામ ધર્મ પ્રત્યક્ષ અનુભવદ્વારાજ ખરેખરૂ મગીન જ્ઞાન આપણને પ્રાપ્ત થઇ શકે તેમ છે આપણે આખી જિંદગીભર વાદવિવાદ કર્યા કરીએ બુદ્ધિ દોડાવ્યાજ કરીએ, તર્ક કર્યાજ કરીએ-પણ જાતે અનુભવ લીધા વગર સત્યનો એક કણ માત્ર આપણને મળનાર નથી વૈદકની ચોપડીઓ વાચીને વૈદ ન થવાય તમારા દેશનો નકશોજ માત્ર જોવા થવાથી શુ દેશનુ અવલોકન કરવાની મારી અભિલાષા તૃપ્ત થવાની હતી ? મારે તો જાતેજ ફરી ફરીને જોવુ જોઇએ હા, નકશો જોવાથી શુ શુ જોવા લાયક છે તે જાણવામા આવે અને જોવામા સુગમતા થાય

ખરી, પરંતુ એ ઉપરાંત નકશાની બીજી ઉપયોગિતા નથી. ઈશ્વરીય જ્ઞાન માત્ર અમુકજ પુસ્તકમાં કે અમુકજ શાસ્ત્રમાં છે એવા કથન કરતાં, ઈશ્વરની વધારે ભયાનક નિંદા બીજી હોઈ શકે નહિ મનુષ્યો ઈશ્વરને અનંત કહે છે અને છતાં તેને એક નાનકડી ચોપડીમાં પૂરી મૂકવાની ધૃષ્ટતા કરે છે ! અમુક પુસ્તકમાંજ ઈશ્વર સંબંધી જ્ઞાન ભરેલું છે, એવું માનવાની ના પાડનારા લાખો માણસોની કતલ થએલી છે અમુક શાસ્ત્રમાં લખેલી બાબતો અમે માનતા નથી એમ કહેવાના ગુન્હા માટે લાખો મનુષ્યોએ પ્રાણ ખોયા છે. એ હત્યાકાંડનો જમાનો તો જો કે હવે પૂરો થયો છે, પણ જગતની દૃષ્ટિ હજીપણ વિચાર, અભ્યાસ તરફ ન વળતાં અંધશ્રદ્ધામાં અને પુસ્તકોમાંજ ભયંકર રીતે બંધાઈ રહેલી છે

વૈજ્ઞાનિક રીતે સાધન કરીને જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો મેં રાજયોગના જે પગથીઆં બતાવ્યાં છે તેનો ક્રમવાર અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ગયા વ્યાખ્યાનમાં મેં તમને પ્રત્યાહાર અને ધારણાવિષે કહ્યું હતું આ પ્રસંગે ધ્યાનવિષે વિવેચન કરીશું દેહની અંદરના અથવા બહારના કોઈ પણ સ્થાનમાં મનને અમુક વખતસુધી સ્થિર કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય, એટલે તે ધીરે ધીરે એકજ દિશામાં અખંડ પ્રવાહ રૂપે વહેવા લાગે છે આ સ્થિતિને ધ્યાન કહે છે જ્યારે ધ્યાનનું સાધન એટલું ઉંચા પ્રકારનું થઈ જાય કે અનુભવના બહારના અંશને છોડી દઈને, કેવળ અંદરના અંશમાં એટલે પરમપ્રાપ્ત પદમાં સંપૂર્ણપણે લીન થઈ જાય, તે સ્થિતિનું નામ સમાધિ ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ એ ત્રણ ક્રિયાઓને એકત્ર કરીએ તેનું નામ સંયમ મન કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર અમુક સમયસુધી એકાગ્ર થઈ જાય અને પછી એ પ્રમાણે અખંડ એકાગ્રતાવડે મન તે પદાર્થના આન્તર સ્વરૂપમાં લીન થઈ શકે તો એવા શક્તિસંપન્ન મનુષ્યને પછી કશુંજ મેળવવાનું રહેતું નથી તેને માટે પછી કશુંજ અશક્ય નથી

ધ્યાનમગ્ન અવસ્થા એ શ્રેષ્ઠ અવસ્થા છે પરંતુ જ્યાંસુધી

મનુષ્યમાં વિષયવાસના રહેલી છે ત્યાંસુધી તે તે અવસ્થાના સુખનો ઉપભોગ કરી શકતો નથી પણ, પક્ષીઓ ઇન્દ્રિયસુખમાં મગ્ન છે સામાન્ય મનુષ્યોનું સુખ બુદ્ધિના વિનાસમાં છે અને ઇશ્વરી આનંદ તો આધ્યાત્મિક ધ્યાનમાંજ રહેલો છે જે ભાગ્યશાળી મનુષ્ય એ ધ્યાનાવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે તેની નજરે આખું જગત પરમ સુંદર અને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપમાં દેખાય છે જેને વાસના નથી, જે સંપૂર્ણ રીતે નિર્વિઘ્ન છે, તેની દૃષ્ટિએ પ્રકૃતિના વિવિધ ખેલ અત્યંત ભવ્ય અને સુંદર દસ્યોના વિશાળ પટરૂપે દેખાય છે

ધ્યાન કરતા પહેલાં આ બધી બાબતો બરાબર સમજી લેવાની જરૂર છે ધારો કે અમુક અવાજ સાંભળે કાને પડે છે પ્રથમ એક ઠેકાણે બાહ્ય પ્રદેશમાં કંપન શરૂ થાય છે ત્યાર પછી જ્ઞાનતંતુની મારફતે એ કંપનની અસર મનસુધી પહોંચી જાય છે મનબાગ તેની સામે એક પ્રકારની પ્રતિક્રિયા થાય છે તેમ થતાંની સાથેજ આકાશ (ઇથર) ના પરમાણુઓમાં ઉત્પન્ન થએલા કંપનથી માંડીને આપણા મનની પ્રતિક્રિયા સુધીના તમામ પરિણામોનું મૂળ કારણ જે બાહ્ય પદાર્થ હતો, તેનું આપણને એકદમ ભાન થઇ જાય છે યોગવિદ્યામાં આ ત્રણ ક્રિયાઓને શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાન એ સંજ્ઞાઓથી ઓળખાવવામાં આવે છે શારીરશાસ્ત્રની પરિભાષામાં પહેલી ક્રિયાને આકાશના પરમાણુઓનું કંપન, બીજીને જ્ઞાનતંતુ અને મગજની અંદર પેદા થએલી ગતિ અને ત્રીજી ક્રિયાને માનસિક પ્રતિક્રિયા કહેવામાં આવે છે આ ત્રણે ક્રિયાઓ એક બીજાથી સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર હોવા છતાં એવી ભેળસેળ થઇ ગએલી છે કે આપણને એમની વચ્ચે ભેદજ જણાતો નથી વાસ્તવિક રીતે આપણે એ ત્રણમાંની કોઇ પણ ક્રિયાનો અનુભવ કરી શકતા નથી પરંતુ એ ત્રણનું સામટું પરિણામ-બાહ્ય પદાર્થનું દર્શન-તેનુંજ આપણને જ્ઞાન થાય છે જ્યારે જ્યારે આપણને કોઇ પણ બાહ્ય પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે આ ત્રણે ક્રિયાઓ થયા વગર રહેતી નથી તો પછી આપણે

તેમને પૃથક્ રૂપે શામાટે અનુભવી ન શકીએ?

અમુક સમય પર્યન્ત સાધના કરતા કરતા મન સારી રીતે દૃઢ થાય અને કાબુમા આવી રહે, તથા સૂક્ષ્મ અનુભવો ગ્રહણ કરવાની શક્તિનો વિકાસ થાય, ત્યારે મનને ધ્યાનમા જોડવાનો સમય આવે છે પ્રથમ તો કોઈ સ્થૂલ પદાર્થના ધ્યાનથી આરંભ કરવો અને એમ કરતા કરતા સૂક્ષ્મનુ ધ્યાન કરવાની યોગ્યતા આવે છે, તથા છેવટે વિષયશૂન્ય એટલે નિર્વિકલ્પ ધ્યાન કરવાની શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે શરૂઆતમા તો મનને ઇંદ્રિયજ્ઞાનના બાહ્ય કારણોમા યુક્ત કરવું ત્યાર પછી જ્ઞાનતંતુઓની ગતિઓ અને ત્યાર પછી માનસિક પ્રતિક્રિયામા પરોવી તેનો અનુભવ કરવા માડવો જ્યારે બાહ્ય પદાર્થને એકાગ્ર ચિત્તથી જોવાની નિપુણતા આવી, એટલે પછી સર્વ સૂક્ષ્મ પદાર્થો અને સ્વરૂપોને જોવાની શક્તિ પણ આવી જાય છે એવી રીતે મનમા શરીરની અંદર ચાલતી તેની સૂક્ષ્મગતિ જાણવાની શક્તિ કેળવાય, એટલે પછી તે પોતાના તેમજ બીજાના મનના વિચારો પણ સમજી શકે છે તે એટલે સુધી કે તે વિચારોની બાહ્ય પ્રતિક્રિયા થવા પામે તે પહેલાં તો તાગી તેને જોઈ શકે છે આ પ્રમાણે માનસિક પ્રતિક્રિયાઓ જાણવાની શક્તિ આવી ચૂકી એટલે પછી યોગીને આપોઆપજ અનેક વાતોનુ જ્ઞાન થઈ જાય છે કારણ કે પ્રત્યેક પદાર્થ અને પ્રત્યેક વિચાર એ આપણી માનસિક પ્રતિક્રિયાનુજ પરિણામ છે આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયા પછી યોગીને પોતાના મનનુ પણ મૂળ અવગત થાય છે અને મનના સર્વ ભેદ તેના સમજવામા આવી જાય છે આ યોગીને અનેક પ્રકારની શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ જો તેમાની એકાદ પણ શક્તિ—સિદ્ધિમા ફસાયો તો તેની આંતરિક પ્રગતિમાં અટકાવ પડે છે ભોગની પાછળ બાહ્યવસ્તુસ્થિતિઓમા લોભાવામા આવવો બધા અનર્થ કરનો છે મનને દૃઢ રાખીને સિદ્ધિઓને પણ જે તુચ્છકારી શકે અને મનરૂપી સમુદ્રના તમામ તરંગોનુ દમન કરી શકે, તેજ યોગના પરમ લક્ષ્યને

પામે છે આ પ્રમાણે મન તથા શરીરના અનેક પ્રકારનાં બધનો તથા વિકારોથી છૂટનારો યોગસિદ્ધ પુરૂષજ પોતાના સ્વયપ્રકાશ આત્મસ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરીને કૃતકૃત્ય થાય છે પોતે જ્ઞાનસ્વરૂપ, અવિકારી, નિત્ય અને સર્વવ્યાપી છે અને અનાદિ કાળથીજ પોતે તેવો હતો, એવો યોગીને અપરોક્ષ અનુભવ થાય છે.

આ સમાધિની સ્થિતિ દરેક મનુષ્યને માટે શક્ય છે. ક્ષુદ્રમા ક્ષુદ્ર જન્તુથી માંડીને ઉચામા ઉચી કોટિના દેવ પર્યન્તના તમામ જીવોને વહેલી યા મોડી પણ એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યેજ છૂટકો છે, અને એ સ્થિતિની પ્રાપ્તિ થાય તોજ તેનુ ધાર્મિક જીવન તેના ખરા અર્થમા સિદ્ધ થયુ કહેવાય અત્યારે આપણે એ બાબત તરફ પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ તે તો માત્ર એ સ્થિતિ તરફ ધીમે ધીમે ડગલાં ભરવા પૂરતીજ છે. અત્યારે તો જેઓ ધર્મને નથી માનતા તેઓમાં અને આપણામા વધારે ભેદ નથી કારણ કે આપણને વાણીના અને પુસ્તકીયા જ્ઞાન કરતા વિશેષ કોઇ પણ પ્રકારનો જાતિઅનુભવ નથી એ જાતિઅનુભવ મેળવવાને માટેજ એકાગ્રતાનુ સાધન કરવાનુ છે. સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાના તમામ અગવિષે મહાત્મા પુરુષોએ પૂર્ણપણે વિચાર કર્યો છે, અને તે અંગોને તેમણે ક્રમસર ગોઠવીને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી આખા અભ્યાસ ક્રમની રચના કરી છે જો તે પ્રમાણે બરાબર અભ્યાસ કરવામા આવે, તો આ માર્ગ આપણને જરૂર પરમ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરાવે, અને તેમ થતા દુખ માત્રનો સદાને માટે નાશ થઇ જાય, સર્વ કર્મો બળીને ભસ્મ થઇ જાય અને સદાને માટે જે પરમ આનદમય મુક્તદશા તે આપણી પોતાની બની રહે–આપણે મોક્ષરૂપજ બની રહીએ ॐ शान्तिः।



अध्याय ८ मो–राजयोगनो संक्षिप्त सार

(આ લેખમા સ્વા૦ વિવેકાનંદજીએ કૂર્મપુરાણના અમુક ભાગનો ભાવાનુવાદ આપ્યો છે)

યોગાગ્નિ મનુષ્યના બંધનરૂપ પાપપિંજરને બાળી ભસ્મ કરી નાખે છે, અને તેમ થતાજ શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રકટી નીકળીને તત્કાળમાં નિર્વાણની પ્રાપ્તિ થાય છે આ પ્રમાણે યોગની સાધનાદ્વારા જ્ઞાન મળે છે અને તે જ્ઞાનયોગના લક્ષ્યરૂપ મોક્ષની પ્રાપ્તિમાં સહાયભૂત થાય છે. આ પ્રમાણે જેનામાં યોગ અને જ્ઞાન બેઉનો શુભયોગ થયો હોય તેના ઉપર ઈશ્વર પ્રસન્ન રહે છે જેઓ દિવસમા એકવાર, બેવાર અથવા ત્રણવાર, અથવા બની શકે તો બધોએ સમય મહાયોગનો અભ્યાસ કરે તેને દેવતુલ્ય જાણવો યોગ બે પ્રકારના છે. તેનાં નામ " અભાવયોગ " અને " મહાયોગ " છે આત્માને નિર્ગુણ–શૂન્યરૂપ માનીને તેનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે તેને અભાવયોગ કહે છે, અને આત્માને આનંદપૂર્ણ, પવિત્ર અને બ્રહ્મથી અભિન્ન માનીને તેનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે તેને મહાયોગ કહે છે. આ બેમાંથી ગમે તે યોગદ્વારા આત્મસાક્ષાત્કાર થઇ શકે છે શાસ્ત્રોમા આપણે અનેક પ્રકારના યોગનાં વર્ણન વાંચીએ છીએ, પરતુ આ મહાયોગ, જેમાં યોગી પોતાનુ અને અખિલ વિશ્વનુ ભગવાનરૂપે ધ્યાન કરે છે, તેની તુલનામાં મૂકી શકાય એવો બીજો એક પણ યોગ નથી. સર્વ પ્રકારના યોગમાં આ મહાયોગ શ્રેષ્ઠ છે

રાજયોગનાં કેટલાક જુદાં જુદાં અંગ અથવા પગથીઆં છે જેમકે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ

એમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ, એટલા લક્ષણોનો યમની અંદર સમાવેશ થાય છે. એ યમદ્વારા મન એટલે કે ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે મન, વાણી અને કર્મથી કદિપણ કોઇપણ પ્રાણીની હિંસા ન કરવી અને દુખ પણ ન દેવુ એને ' અહિંસા " કહે છે

અહિંસાના જેવો શ્રેષ્ઠ ધર્મ બીજો એકે નથી. જીવમાત્ર પ્રત્યે અહિંસા-વૃત્તિ રાખવી એના કરતા વધારે ઉંચા પ્રકારનો આનંદ મનુષ્યને માટે છેજ નહિ યમનું બીજું લક્ષણ "સત્ય" છે. સત્યની સહાયથીજ આપણે આપણો વ્યવહાર ચલાવી શકીએ છીએ, સત્યદ્વારાજ પ્રત્યેક વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે અને સર્વનો આધાર સત્ય ઉપરજ રહેલો છે જે કાંઇ જેવું હોય તેવું કહેવું એનુંજ નામ સત્ય ચોરી કરીને અથવા જોર જુલમથી પારકી ચીજ ન લેવી એને "અસ્તેય" કહે છે મન, વાણી અને કર્મથી વીર્યનું રક્ષણ અને કામેન્દ્રિયનો નિગ્રહ કરવો, એનું નામ "બ્રહ્મચર્ય" છે મુશ્કેલીમાં પણ કોઇનું દાન (બક્ષિસ) ન લેવું એનું નામ "અપરિગ્રહ" છે

એક વ્યક્તિ કોઇની પાસેથી કોઇ વસ્તુનું દાન કિંવા સહાય ગ્રહણ કરે છે ત્યારે તેનું હૃદય મલિન થાય છે, તેજ ક્ષીણ થાય છે, સ્વતંત્રતા અને પ્રભાવ ઘટી જાય છે અને તે ઋણી તથા પરતંત્ર બને છે

નિયમના પણ પાંચ લક્ષણ છે અને તે યોગાભ્યાસમાં અત્યંત ઉપકારક છે નિયમ એટલે નિયમિત અભ્યાસ અથવા સાધના કરવી તે આ પાંચ સાધનના નામ તપ, સ્વાધ્યાય અર્થાત્ અધ્યાત્મશાસ્ત્રોનું વાચન, સંતોષ એટલે બધી અવસ્થાઓમાં પ્રસન્નતા શૌચ એટલે પવિત્રતા, ઇશ્વરપ્રણિધાન એટલે ઇશ્વરોપાસના એ પ્રમાણે છે

એમાં વ્રતોવડે દેહમાના વ્યાધિ, મળ અને જડતા ઉપર કાબુ મેળવવો એનું નામ "તપ" (શારીરિક તપ) કહેવાય છે વેદાદિ અતિ ઉપકારક ગ્રંથોનું અધ્યયન કરવું અથવા જેનાથી સત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય એવા મંત્રનો જપ કરવો એને "સ્વાધ્યાય" કહે છે જપ કરવાની ત્રણ રીત કહેવાય છે (૧) વાચિક, (૨) ઉપાંશુ અને (૩) માનસ વાચિક એટલે જેનો ઉચ્ચાર બીજાને સંભળાઇ શકે એવી રીતનો જપ એ પ્રકારનો જપ કનિષ્ઠ કહેવાય છે હોઠ હાલે પરંતુ પાસે બેઠેલો માણસ અવાજ સાંભળી ન શકે એવા જપને

એક પવિત્ર મંત્ર ગાયત્રી છે. એ મંત્રનો અર્થ એવો છે કે "જેણે અખિલ બ્રહ્માંડની રચના કરી છે તે પરમાત્માના રમણીય તેજનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. તે અમારી બુદ્ધિને જ્ઞાનનો પ્રકાશ અર્પો !" એ મંત્રના આરંભમાં અને અંતમાં પ્રણવનો ઉચ્ચાર કરવામાં આવે છે. એક પ્રાણાયામમાં ત્રણ ગાયત્રી મંત્રનો માનસિક જપ કરવાનું કહ્યું છે. યોગ સબંધી દરેક ગ્રંથમાં પ્રાણાયામનાં ત્રણ અંગ બતાવ્યાં છે. જેમકે રેચક એટલે શ્વાસને બહાર કહાડવો, પૂરક એટલે ફેફસામાં વાયુનું શોષણ કરવું અને કુંભક એટલે વાયુને રોકી રાખવો. વિષયનો અનુભવ કરાવવાવાળી બહિર્મુખ ઇન્દ્રિયોને કાબુમાં લાવવી અને અંતર્મુખતા સાધવામાં યોજવી, એ "પ્રત્યાહાર" શબ્દનો અર્થ છે.

હૃદયકમળ અથવા મસ્તિષ્કના મધ્યબિંદુમાં–તાળવામાં મનને સ્થિર કરવું એને ધારણા કહે છે. મનને એકજ સ્થાનમાં સ્થિર કરીને તે સ્થાનને આધારરૂપ રાખવાથી એક પ્રકારનો ચિત્તવૃત્તિનો જે પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે, તે પ્રવાહને બીજા વૃત્તિપ્રવાહ ઉત્પન્ન થઇને દબાવી ન દે તેવો પ્રયત્ન કરતાં કરતાં તે પ્રવાહ એવો બળવાન બની જાય છે કે, બાકીના બધા પ્રવાહ નિર્મળ થતા ચાલી આખરે અદૃશ્ય થઇ જાય છે. આવી રીતે ધીમે ધીમે બહિર્વૃત્તિનો નાશ થઇ જઇ માત્ર એકજ વૃત્તિ કાયમ રહે, એ સ્થિતિને "ધ્યાન" કિંવા એકાગ્રતા કહે છે.

જ્યારે કોઇ પણ પ્રકારના અવલંબનની જરૂર ન રહે અને બધું મન એક અખંડ તરંગરૂપ બની જાય, ત્યારે મનની એવી એકરૂપતાને "સમાધિ" કહે છે. તે વખતે શરીરના કોઇ પણ સ્થાનનો અથવા ચક્રનો આધાર લઇને ધ્યાનનો પ્રવાહ ન ચાલે, પણ કેવળ ધ્યેય વસ્તુનો ભાવજ અવશિષ્ટ રહેવા પામે. મનને અમુક સ્થાનમાં ૧૨ સેકન્ડ સુધી ધારણ કરવામાં આવે તેને ધારણા કહે છે. એવી બાર ધારણા મળીને એક ધ્યાન થાય છે અને બાર ધ્યાનની એક સમાધિ ગણાય છે.

જે સ્થાનમાં અગ્નિ હોય, પાણીનો ભેજ હોય, સૂકાં પાનના ઢગલા

ચયા હેાય, જંગલી જાનવરો વસતાં હેાય, ચાર રસ્તા ભેગા થતા હેાય, ઉધાઇના રાફડા જામ્યા હેાય, ભય હેાય, કેાલાહલ હેાય, દુષ્ટ માણસેા વસતા હેાય, એવું સ્થાન યેાગસાધનને માટે અયેાગ્ય છે જ્યારે શરીરમાં અત્યંત આળસ ભરાઇ ગયું હેાય અથવા શરીર સ્વસ્થ ન હેાય, મન ચિંતાતુર કે વ્યગ્ર હેાય, તે વખતે યેાગનું સાધન કરવું નહિ જ્યાં તમારા અભ્યાસમાં વિઘ્ન આવે એવું ન હેાય એવું એકાન્ત સ્થાન શેાધીને ત્યાં યેાગાભ્યાસ કરવેા અપવિત્ર સ્થાનમાં સાધન કરવું નહિ. સ્વચ્છ અને થેાડી ઘણી પણ સુંદરતાવાળું સ્થાન શેાધી કહાડજો, અથવા તમારા પેાતાનાજ ઘરનેા એકાદ સુંદર ઓરડો પસંદ કરજો. સાધન કરવા બેસતા પહેલાં પ્રાચીન યેાગીઓને, તમારા ગુરુદેવને તથા પરમેશ્વરને વંદન કરજો.

ત્યાર પછી ધ્યાન કરવાની કેટલીક પદ્ધતિઓનું વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે બરાબર સીધા બેસીને નાકના અગ્રભાગપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી. આવી રીતે નેત્રોની સાથે સંબંધ રાખતા જ્ઞાનતંતુઓનેા સંયમ કરવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા કરવામાં સહાયતા મળે છે, ઇચ્છાશક્તિ સબળ થાય છે અને માનસિક પ્રતિક્રિયાનેા નિગ્રહ કરવાનું કામ પણ સહેલું થઇ જાય છે એ બધાં પરિણામ શાથી આવે છે તે આગળ જતાં સમજાઇ જશે ધ્યાન કરવા યેાગ્ય સ્વરૂપેાના નમુના આપતાં કહ્યું છે કે, તમારા મસ્તકના ઉપલા ભાગમાં થેાડા આગળ ઉંચે એક કમળની કલ્પના કરેા ધર્મ–શુદ્ધ આચરણ એ તેનેા મધ્ય ભાગ છે અને જ્ઞાન એ તેની દાંડી છે એમ ધારેા યેાગની અષ્ટ સિદ્ધિઓને તેની આઠ પાંખડીઓની જગ્યાએ કલ્પેા, અને એ પાંખડીઓના મધ્ય ભાગમાં કેસર અને બીજકેાશને ઠેકાણે વૈરાગ્યની ભાવના કરેા. એમ કરવાનું તાત્પર્ય એ છે કે યેાગી આ સિદ્ધિઓ તરફ નહિ ખેંચાતાં વૈરાગ્યપૂર્વક તેનેા ત્યાગ કરીને, જ્ઞાનરૂપી દાંડીના ઉંચા તરફ આગળ વધે તેાજ તે પરમાત્મસાક્ષાત્કાર અથવા મેાક્ષનેા અધિકારી થાય છે. એટલાજ

મારે સિદ્ધિઓને પાંદડીઓની જગ્યાએ કલ્પેલી છે અને અંદરના બીજ-કોષ તથા કેસરમાં પરમ વૈરાગ્યની કલ્પના કરેલી છે. હવે એ કમળની અંદર જ્ઞાનરૂપી દાંડીના છેડા ઉપર સુવર્ણના જેવી કાંતિવાળા, સર્વ શક્તિમાન, અતકર્ય, જેનું નામ ૐ કાર છે, જેની આસપાસ અવર્ણનીય તેજના અંબાર વરસી રહ્યા છે, એવા પરમેશ્વરની કલ્પના કરજો અને તેવા સ્વરૂપનું ધ્યાન કરજો. એક બીજો પણ ધ્યાનનો પ્રકાર બતાવું છું તમારા હૃદયની અંદર જાણે પોલાણ છે, તેની અંદર દીવાની જ્યોત પ્રકાશી રહી હોય એવી કલ્પના કરો. એ જ્યોતિમાં તમારા આત્માની ભાવના કરજો, એ જ્યોતિની અંદરના વચલા ભાગમાં વિશેષ તેજસ્વી પ્રકાશની કલ્પના કરજો અને તે તમારા આત્માનો આત્મા–પરમાત્મા છે એમ સમજજો. આ સ્વરૂપનું તમારા હૃદયમાં ધ્યાન કરજો. બ્રહ્મચર્ય, અહિંસા–અને તે એટલે સુધી કે તમારા કટ્ટામાં કટ્ટા શત્રુ તરફ પણ ક્ષમાભાવ, સત્ય, ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા એ બધા ગુણ જુદી જુદી વૃત્તિઓને ઠેકાણે છે. એ બધા ગુણ તમે પૂરેપૂરા પ્રાપ્ત નજ કરી શકો તો તેથી નાહિમ્મત થતા નહિ. તમારી પાસે અત્યારે જે કાંઈ છે તેના વડે પ્રયત્ન ચાલુ રાખો અને બાકીનું સર્વ એની મેળે આવી મળશે.જેણે તમામ જાતની આસક્તિ, ભય અને દ્વેષનો પરિત્યાગ કર્યો છે, જેણે ભગવાનનું શરણ લીધું છે, જેનું હૃદય નિર્મળ બની ગયું છે, તેની તમામ મનકામનાઓ ઈશ્વર પૂર્ણ કર્યા વગર રહેતોજ નથી. માટે જ્ઞાન, ભક્તિ અને વૈરાગ્યસહિત ઈશ્વરની ઉપાસના કરવી. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કહેલું છે કે–

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च ।
निर्ममो निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी ॥ १३ ॥
संतुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः ।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मे भक्तः स मे प्रियः ॥ १४ ॥

यस्मान्नोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः ।
हर्षामर्षभयोद्वेगैर्मुक्तो यः स च मे प्रियः ॥ १५ ॥
अनपेक्षः शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः ।
सर्वारंभपरित्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥ १६ ॥
समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु समः संगविवर्जितः ॥ १८ ॥
तुल्यनिंदास्तुतिर्मौनी संतुष्टो येन केनचित् ।
अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान्मे प्रियो नरः ॥ १९ ॥

ભાવાર્થ કે—" જે કોઈના પ્રતિ દ્વેષ કરતો નથી જે સર્વની સાથે મૈત્રી રાખે છે, જે સૌના પ્રત્યે દયાવાન છે, જેનો અહંકાર ઓગળી ગયો છે અને જે મમતા વિનાનો છે જે સુખમાં તેમજ દુખમાં સમાન વૃત્તિવાળો છે, જે ક્ષમાવાન્ છે, જે હમેશા સંતુષ્ટ રહે છે, જે હમેશાં યોગારૂઢ રહે છે, જેણે ઇંદ્રિઓને વશ કરી છે, જે દૃઢ નિશ્ચયવાળો છે, જેણે પોતાના મન અને બુદ્ધિ મને (ઈશ્વરને) અર્પણ કર્યા છે, તે મારો પ્રિય ભક્ત છે જેનાથી લોકોને ઉદ્વેગ થતો નથી અને જે લોકોથી ઉદ્વેગ પામતો નથી જેણે હર્ષ દુખ, ભય અને ઉદ્વેગનો ત્યાગ કર્યો છે તે મારો પ્રિય ભક્ત છે જે કશાની સ્પૃહા રાખતો નથી, જે પવિત્ર છે, કુશળ છે, જે વૈરાગ્યવાન છે, જેના કલેશનો નાશ થઇ ગયો છે, જેણે કર્મના પ્રારંભનો પરિત્યાગ કર્યો છે, તે મારો પ્રિય ભક્ત છે મિત્ર તેમજ શત્રુ પ્રત્યે સમાનવૃત્તિવાળો, માન અને અપમાન બેઉ જેને સરખાં છે, જેને મન શીત, ઉષ્ણ, સુખ દુખ સૌ સમાન છે, જે પૂરેપૂરો નિસંગ બની ગયો છે, જેને નિંદા અને સ્તુતિ તુલ્ય છે, જે શાંત છે અને જે કાંઇ મળી આવે તેથી સંતુષ્ટ છે, જે ઘર વિનાનો છે, જેની બુદ્ધિ સ્થિર છે અને જે

નારદે કહ્યું કે "તમે આમલીનું ઝાડ તેં જોયું? તેના ઉપર જેટલાં પાંદડાં છે એટલા જન્મ તારે ધારણ કરવા પડશે. પછી તારી મુક્તિ થશે." આ સાંભળીને પેલો માણસ તો ખુશ ખુશ થઈ ગયો અને નાચવા લાગ્યો અને બોલ્યો 'હાશ! આટલા ટુંક વખતમાં મને મુક્તિ મળી જવાની!' તરતજ આકાશવાણી થઈ "વત્સ! તું આ પળથીજ મુક્ત બની ગયો છે." ધીરજનાં આવાં ફળ મળે છે. જે પણ નાહિંમત થયા વગર લાખો કરોડો જન્મમરણના ફેરામાંથી પસાર થવા તે તૈયાર હતો. પણ પેલા માણસને ચાર જન્મ પણ વધારે પડી ગયા. કલ્પના કલ્પસુધી ખંત રાખીને સાધન કરવાનું જેનામાં ધૈર્ય છે તેજ પરમ પદને પામે છે.



पातंजल योगसूत्र

उपक्रमणिका

યેાગસૂત્રનેા વિષય હાથમાં લેતા પહેલાં યેાગવિદ્યામાં સમાએલેા ધર્મ ક્યા સિદ્ધાન્ત ઉપર રચાયલેા છે તેનું આપણે અવલેાકન કરી લઇએ. જગતના ઉચ્ચ કેાટિના મહાપુરુષેા એકમતે જાહેર કરે છે કે, અને ભૌતિકશાસ્ત્રે પણ એ સિદ્ધાંતને પ્રયેાગસહિત સિદ્ધ કરી બતાવ્યેા છે, કે એક નિર્વિશેષ, સર્વાતીત સત્તા, જે આ દ્વૈત જગતની પાછળ રહેલી છે, તેમાંથીજ આપણે પ્રત્યેક તથા આ સમગ્ર જગત ઉત્પન્ન થયું છે અને એ સત્તામાં પાછું સમાઇ જવામાટે એ દિશા તરફ વધ્યું જાય છે. જો આ સિદ્ધાંતને આપણે માન્ય રાખીએ તેા પછી સ્વાભાવિક રીતેજ એક પ્રશ્ન ઉભેા થાય છે, કે તે એક મૂળ અવ્યક્ત અને નિર્વિશેષ અવસ્થા તથા બીજી વ્યક્ત અને દ્વૈત અવસ્થા એ બેમાંથી કયી શ્રેષ્ઠ છે ' વ્યક્ત અવસ્થા એજ મનુષ્યની સર્વોત્તમ સ્થિતિ છે એવું માનનારા ઘણા માણસેા છે. કેટલાએક મેાટા વિચારકેાનેા એવેા અભિપ્રાય છે કે આપણે—મનુષ્યેા જે એક અખંડ અવ્યક્ત સત્તાના વિકાસરૂપ છીએ, તે આપણી વ્યક્ત અવસ્થા અવ્યક્તની અવસ્થા કરતાં શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે નિરપેક્ષ શાશ્વત બ્રહ્મમાં ગુણ તેા છેજ નહિ. તેએા એમ માને છે કે પૂર્ણ બ્રહ્મ કેવળ શૂન્ય, અચેતન અને જડ હેાવેા જોઇએ, અને આ વ્યક્ત અવસ્થામાંજ સુખનેા ઉપભેાગ થઇ શકે છે, માટે આપણે આ સ્થિતિમાંજ કાયમને માટે રહેવું જાઇએ.

હવે એ જીવન—સમસ્યાનેા બીજી કેાઇ રીતે ઉકેલ થઇ શકે છે કે કેમ તે આપણે તપાસીએ. એક પ્રાચીન સિદ્ધાંત એવેા છે કે મૃત્યુ પછી મનુષ્ય જેવેા ને તેવેાજ રહે છે. માત્ર તેનાં અશુભ કર્મો ત્યાં ધેાવાઇ જાય છે અને જે કાંઇ શુભ કર્મો તેણે સચિત કર્યાં હેાય છે, તે તેની સાથે અનંત કાળ પર્યંત રહે છે. તર્કશાસ્ત્રની પદ્ધતિ પ્રમાણે આ દલીલને રજૂ કરીએ તેા એમ કહી શકાય કે, આ જગત કરતાં જરાક વધારે

મારે જગત અથવા સ્વર્ગ, એજ મનુષ્યનું અંતિમ લક્ષ્ય છે :
સિદ્ધાંતને જોતાંજ કહી શકાય કે તે અસંભવિત અને મુર્ખાઈ ભરેલો છે :
કે એ સિદ્ધાંત જગતને-સ્વર્ગને જેવું માની લે છે તેવું તે છેજ નહિ
અશુભ અને શુભ એ બેઉ એવા વણાઈ ગએલા છે કે શુભ વિના અશુ
રહી શકતું નથી અને અશુભ વિના શુભ રહી શકતું નથી એવી દુનિ
કે જેમાં બધું શુભજ હોય અને લેશ માત્ર પણ અશુભ ન હોય,
હિંદના નૈયાયિકોની ભાષામાં કહીએ તો આકાશ-કુસુમ જેવી વાત
એ સિવાય એક બીજો સિદ્ધાંત વર્તમાન સમયમાં કેટલાક મંડળ
દ્વારા રજૂ કરવામાં આવ્યો છે એનો સારાંશ એ છે કે મનુષ્ય ક્રમે
ઉન્નતિને માર્ગે ચાલ્યો જાય છે, પણ તે કોઈ કાળે અંતિમ લક્ષ્યને પ્
કરી શકતો નથી. આ સિદ્ધાંત દેખીતી રીતે ઘણો સુંદર અને મ
લાગે છે તોપણ તેને તપાસી જોતાં તેની અસંભવિતતા ઉઘાડી
જાય છે કારણ કે કોઈ પણ ગતિ સીધી લીટીમાં થઈ શકે નહિ
અથવા વિશ્વનિયમ છે ગતિ હમેશાં વર્તુલાકારજ હોય છે જો તમે
પત્થરને ગતિ આપીને સીધો આકાશમાં ફેંકી દેશો અને તેને માર્ગ
કંઈ નડતર ન આવે, તેમજ તે પાછો આવે ત્યાંસુધી તમે ઉભા ર
તો તે પત્થર આખું વિશ્વ ઘૂમી વળીને પાછો તમારાજ આગળ આ
ઉભો રહેશે. કોઈ પણ સીધી લીટીને તમે અનંત માર્ગે લંબાવ્યા કરો
તો તે વર્તુલાકાર બની જશે. આ નિયમ પ્રમાણે વિચારી જોતાં મનુષ્ય
ગતિ અનંત ઉન્નતિની દિશા તરફ હોય અને તેનો અંતજ ન
માન્યતા ટકી શકતી નથી. વિષયાંતર તો થાય છે પણ કહેવાની
છે કે, આપણે કદિ કોઈના તરફ તિરસ્કાર કરવો નહિ પણ સૌના
પ્રેમ કરવો એ નીતિશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત ભૌતિક વિજ્ઞાનના નિયમ
પણ ખરો ઠરે છે કારણ કે વિદ્યુતના સંબંધમાં આધુનિક વૈજ્ઞાનિ
અભિપ્રાય એવો છે કે વિજળીની શક્તિ, શક્તિ પેદા કરનાર યંત્ર
બહાર નીકળીને ગોળ ચક્કર ફરીને તેના તે યંત્રમાં પાછી દાખલ

છે તેજ પ્રમાણે જગતની તમામ શક્તિઓનુ સમજવુ શક્તિ જ્યાથી નીકળે છે ત્યાં ને ત્યાજ ફરી ફરીને પાછી આવે છે તેથી કરીને કેાઇને ધિક્કાર કરવેા નહિ કારણ કે ધિક્કારની લાગણીના મેાજા તમારા હૃદય માથી નીકળીને, ગમે ત્યારે પણ એકવાર તમારાજ હૃદયની સાથે આવીને અથડાશે. જો તમે પ્રેમની લાગણી દર્શાવશેા તેા તેના મેાજા પણ તમારા તરફ ફરીને પાછાં આવશે. આ એક અત્યત ખાત્રીભરેલી બીના છે કે મનુષ્યના હૃદયમાથી નીકળેની ધિક્કારની નાની નાની વૃત્તિઓ પણ, તેમના પૂરજોસથી ધિક્કારને ઉત્પન્ન કરનારના હૃદયની સામે પાછી અથડાયા વગર રહેતીજ નથી દુનિયામાં કેાઇ શક્તિ તેને તેમ કરતા અટકાવી શકે તેમ નથી હવે આપણે પાછા મૂળ વિષય તરફ ફરીએ અનત ઉન્નતિનેા જે સિદ્ધાત આપણે જોયેા, તે બીજા કેટલાક પ્રત્યક્ષ અનુભવ ઉપર સ્થપાએલા પ્રમાણેાની કસેાટીએ ચડાવતા ખેાટેા ઠરે છે, કારણ કે પ્રત્યેક પાર્થિવ વસ્તુ અતે નાશ પામવાનાજ સ્વભાવ વાળી હેાય છે અને તેમ હેાવાથી આપણે જે અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા છીએ તેનુ પરિણામ શુ ? આપણા હૃદયમા વાસ કરનારી આશા, ભય, સુખ વગેરેની લાગણીઓ આખરે આપણને કયા લઇ જશે ? શરીરનેા અને તેની સાથે સબધ ધરાવતા સર્વ પદાર્થોનેા વિયેાગ, એ પણ આપણે માટે નક્કી થએલી બાબત છે ત્યારે પછી પેલી અનત ઉન્નતિ કેવી રીતે થવાની ? પરતુ વસ્તુસ્થાત એથી જુદીજ છે જેનેા અત-છેડેાજ ન હેાય એવી કેાઇ ગતિજ નથી ગમે તેવી બાબી ગતિ પણ અ જ્યાથી તે ઉત્પન્ન થાય છે,ત્યાથી અમુક છેટે જઇને ગેાળ બનતી ચાલે છે થઇ ને છેવટે પાછી તે પેાતાના ઉત્પાત્તસ્થાન તરફ પાછી વળે છે જે લેહારમય * નક્ષત્ર સમૂહમાંથી સૂર્ય, ચદ્ર ઇત્યાદિ ગ્રહેા ઉત્પન્ન થયા છે

કેમ * ખગેાળવિદ્વાનેા એવેા અભિપ્રાય છે કે આકાશમા અધારી રાત્રે મનુ આકાશગગા અથવા દેવનદી નામે એાળખાતેા જે પહેાળેા ભાગ દેખાય છે જાણવા, કરેાડેા યેાજન લાબા પહેાળા ધુમ્મસ જેવા નક્ષત્રસમૂહ, જેને નેબ્યુલા સમજે છે તેમાથીજ સૂર્ય અને તેની આસપાસ ઘૂમતી ગ્રહમાલાની ઉત્પત્તિ હેાય છે એવા અનેક નક્ષત્રસમૂહ આકાશમા દેખાય છે. અનુવાદક

તેઓ ક્રમાક્રમે રૂપાંતર પામીને ફરીથી પાછા અસલના નક્ષત્રમંડળ
આવી જવાના જે ચીજ જ્યાંથી એક વાર નીકળે છે ત્યાંજ પાછી ફ
છે. આ નિયમ વિશ્વવ્યાપી છે વૃક્ષને પૃથ્વીમાંથી પોષક તત્ત્વો મળે
પણ આખરે ઝાડ સડી જઈને એ તત્ત્વો પાછા પૃથ્વીમાંજ સમાઈ જાય
જગતમાં જે જે આકૃતિવાળા પદાર્થો છે તે સર્વના શરીર આસપાસ
પરમાણુઓમાંથી ઘડાયાં છે અને આખરે એ પરમાણુઓમાંજ તે
મળી જાય છે

એકનો એક નિયમ જુદે જુદે ઠેકાણે જુદા જુદા પરિણામ નીપજા
એ માની શકાય નહિ નિયમ તો બધે ઠેકાણે એક સરખી રીતેજ લા
પડતો હોવો જોઇએ આના કરતાં વધારે ચોક્કસ વાત બીજી કોઇ હો
શકેજ નહિ. જો ઉપર કહ્યા તેવોજ વિશ્વનિયમ હોય તો તે જેમ આ
જગતમાં લાગુ પડે છે, તેમજ રીતે આંતર જગતમાં પણ લાગુ પડ
જોઇએ આ પ્રમાણે હકીકત છે એટલે મન પણ આખર તેના ઉત્પત્તિ
સ્થાનમાંજ લય પામવું જોઇએ. આપણી ઇચ્છા હોય કે ન હોય તોપ
આપણને આપણા મૂળ તત્ત્વ ગયા વિના છૂટકો નથી અને તે
એટલે ઈશ્વર અથવા નિર્વિશેષ અનંત પરબ્રહ્મ. આપણે એ ઈશ્વરમ
પ્રકટ થયા છીએ અને અંતે એ ઈશ્વરમાંજ જઇ મળવાના છીએ.
ઈશ્વરને તમે મરજીમાં આવે તે નામથી ઓળખાવો—તેને ઈશ્વર કહ
બ્રહ્મ કહો, કે વિશ્વશક્તિ કહો, પણ વસ્તુ એકની એકજ. 'यतो
इमानि भूतानि जायन्ते, येन जातानि जीवन्ति, यं प्रयन्त्य
संविशन्ति' અર્થાત્—જેમાંથી આ ભૂતમાત્રની—અખિલ વિશ્વની ઉત્પ
થઇ છે અને જેમાંથી સમગ્ર ભૂત પ્રાણી જીવન મેળવે છે, તેઓ અ
તેમાંજ મળી જવાના છે

કુદરત પોતાની નિયમાવલિ બદલતી નથી. તેની યોજના ફેરવ
નથી. એક સ્થળે જે પરિણામ થયું તેજ પરિણામ બીજે ઠેકાણે દુ
યામાં પણ થવાનું. જે નિયમ આપણે વૃક્ષોની બાબતમાં જોયો તે

નિયમ મનુષ્ય, ગ્રહો, તારાઓ, સૌને લાગુ પડે છે મહાસાગરના મોટા મોટા તરંગ અનેક ક્ષુદ્ર તરંગોના સમૂહરૂપ છે તેમ આ સમગ્ર જગત પણ કરોડો જીવોના સમૂહરૂપ છે એ કરોડો જીવોના મૃત્યુનો સરવાળો એટલેજ જગતનુ મૃત્યુ

હવે અત્રે સવાલ એ ઉપસ્થિત થાય છે કે ભગવાનની સાથે પુનર્મિલન કરવુ એ સ્થિતિ આપણી વર્તમાન માનવદશા કરતા ઉચ્ચ છે કે નીચા પ્રકારની છે? યોગી પુરૂષો આ પ્રશ્નનો જવાબ અત્યત દૃઢતા સહિત આપે છે કે અવશ્ય એજ સ્થિતિ ઉંચી છે એમા કાંઇ સદેહ નથી તેઓ તો એમજ કહે છે કે મનુષ્યની વર્તમાન સ્થિતિ એ તો તેની અનિષ્ટ અવસ્થા છે મનુષ્યની પૂર્વે જે સ્થિતિ હતી તે કરતા અત્યારે તેની સ્થિતિ વધારે ઉન્નત છે" એવી માન્યતાવાળો જગતમા એક પણ ધર્મ નથી સર્વ ધર્મનુ આ તો એક સામાન્ય તત્ત્વ છે કે મનુષ્ય પ્રથમ પૂર્ણ નિર્દોષ હતો અને ત્યાર પછીજ ધીમે ધીમે તેની અધોગતિ થવા લાગી છે એમ કરતા કરતા જ્યારે તેનો એટનો અધ પાત થશે કે પછી વધારે અધ પાતનો અવકાશજ નહિ રહે ત્યારે ત્યાથી મનુષ્ય ઉંચે ચડવા લાગશે અને આખા વર્તુળનો ફેરાવો પૂરો કરીને પાછો તેની અસલ સ્થિતિએ આવી પહોચશે ગતિમાત્ર ગોળાકારમાજ હોય છે અને મનુષ્યને પણ ગોળ રેષામાજ ભ્રમણ કરવુ પડે છે મનુષ્યનો ગમે તેટલો અધ પાત થાય તોપણ આખરે તો તેને ઊર્ધ્વગતિ તરફ પાછા ફરવુજ પડશે અને છેવટે પોતાના આદિ કારણ ભગવાનમાજ મળી જવું પડશે મનુષ્ય પ્રથમ ઇશ્વરમાંથી પ્રકટ થાય છે વચલી સ્થિતિમા તે મનુષ્ય રહે છે અને છેવટે પાછો તે ઇશ્વરનેજ જઇ મળે છે દ્વૈતવાદની પદ્ધતિ પ્રમાણે આ સિદ્ધાતને ઉપર પ્રમાણે ઘટાવી શકાય છે અને અદ્વૈતવાદ પ્રમાણે આપણે એમ કહી શકીએ કે મનુષ્ય ઇશ્વરજ છે અને પાછો ઇશ્વરમા લય પામે છે

કેટલાક કહે છે તેમ જો આપણી વર્તમાન સ્થિતિજ ઉચામા ઉચી

શેન પરબ્રહ્મ કહેવામા આવે છે તેજ વસ્તુ સમજવી વધારે કઠિન છે ઘણાકેાને એ સ્થિતિ કેવળ જડ પાષાણુ જેવી ભાસે છે એવેા વિચાર ધરાવનારા લેાકેા એમજ સમજતા હેાય છે કે જગતમા માત્ર એજ પ્રકારની સ્થિતિઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે એક પથ્થર જેવા જડ પદાર્થો અને બીજા વિચારશક્તિ ધરાવનારા જીવેા પણ તેમને આપણે પૂછીશુ કે તમે અસ્તિત્વ ધરાવનાર પદાર્થોના એજ ભાગ પાડીને કેમ બેસી રહેા છેા? એમ કરવામાટે તમારી પાસે કાંઈ પ્રમાણ છે ખરૂ? વિચારશક્તિ કરતા વધારે ઉચ્ચ અવસ્થા શુ હેાઇ શકેજ નહિ? પ્રકાશના આંદેાલન જ્યારે ઘણાજ મદ હેાય છે, ત્યારે તે આપણી નજરે પડતા નથી અને અધકારજ લાગે છે જ્યારે એ મૃદુ આંદેાલનેા તેજસ્વી થાય છે ત્યારે જ તે આપણી આંખે જોઈ શકાય છે પરતુ એજ કિરણ જ્યારે અતિશય ઉગ્રતા ધારણ કરે છે ત્યારે પાછા આપણે તેમને જોઇ શકતા નથી અને આપણને બધુએ અધકારવત્ થઇ જાય છે હવે એ પહેલા પ્રકારનેા અધકાર અને બીજા પ્રકારનેા અધકાર એ બેઉ શુ સર્વ રીતે એકજ છે? એમની વચ્ચે કાંઈજ ફેર નથી? તેમની વચ્ચે તેા આસમાન જમીન જેટલેા તફાવત છે એજ પ્રમાણે પથ્થરની વિચારશૂન્યતા અને ઈશ્વરની વિચારશૂન્યતા—એ બે સ્થિતિ શુ સરખી છે? નહિ જ ઈશ્વર વિચાર પણ કરતેા નથી અને તર્ક પણ કરતેા નથી. તેને તેમ કરવાની જરૂરજ શી? તેને કેાઇ પણ વાત અજાણી છે કે જેથી વિચાર કે તર્ક કરવા પડે? પથ્થર વિચાર કરી શકતેાજ નથી અને ઈશ્વરને વિચાર કરવેાજ પડતેા નથી. એજ બેઉની વચ્ચેનેા ભેદ છે ઉપર કહ્યા તેવા વિચારકેા એમ સમજે છે કે વિચારના પ્રદેશની પેલીપાર જવામા મેાટેા ભય રહેલેા છે અને તેથીજ તેઓ વિચારને છેાડીને આગળ જવાની પરવા પણ નથી કરતા

બુદ્ધિની સીમાની પેલી મેર વિચારભૂમિકાના કરતાં પણ વધારે ઉચ્ચ ભૂમિકાઓ આવે છે ધાર્મિક પ્રવૃત્તિની શરૂઆત પણ ખરૂ જોતા

બુદ્ધિથી ઉચેની ભૂમિકામાં થાય છે. બુદ્ધિ, વિચાર, તર્ક—એ પ્રદેશોને છોડીને તમે આગળ વધો ત્યારેજ ઈશ્વર તરફની પહેલી મંઝલે પહોંચ્યા એમ કહેવાય, અને ખરેખરા જીવનનો એજ આરંભ છે. આપણે અત્યારે જેને જીવન, જીવન કહ્યા કરીએ છીએ, તે તો ખરેખરા જીવનની ગર્ભાવસ્થાજ છે.

અહીં એક પ્રશ્ન પૂછવામા આવે છે કે બુદ્ધિ અને તર્કની પેલી પારની ભૂમિકા સર્વોત્તમ છે એની સાબિતી શું ? પ્રથમ તો જગતના સર્વથી શ્રેષ્ઠ પુરુષો—કેવળ મોઢેથી સારી સારી વાતો કરનારા નહિ પણ જેમણે પોતાની શક્તિના પ્રભાવથી જગતને હલાવી નાખ્યુ છે, જેમનાં હૃદયોમાં સ્વાર્થનો એક છાંટો પણ નહતો—તેઓ કહે છે કે આપણી વર્તમાન સ્થિતિ એ તો માત્ર અનંત માર્ગનું એક પગથીયુંજ છે, અને એ અનંત તો અહીંથી હજી બહુજ દૂર છે બીજી વાત એ છે કે તેઓ આ પ્રમાણે કહે છે એટલુંજ નહિ, પણ જે માર્ગનું અનુસરણ કરીને, જે પ્રકારનું સાધન કરીને તે પોતે અનંત તરફ પહોંચી શક્યા છે તે માર્ગ અને તે સાધનપ્રણાલિ પણ તેઓ સર્વને શિખવે છે, અને તેમા જે વિઘ્નો આવે તેનો ઉકેલ બતાવી આપે છે કે જેથી જેની પણ ઇચ્છા હોય તે માર્ગનું અનુસરણ કરીને પરમ પદની પ્રાપ્તિ કરે. ત્રીજી વાત એ છે કે જીવન-સમસ્યાની હમણાં જે મીમાંસા કહી, તે સિવાય બીજી મીમાંસા થઇ શકે એમજ નથી. જો આપણે એમજ માનીએ કે બુદ્ધિના પ્રદેશ કરતાં વધારે ઉંચી ભૂમિકા કોઇ છેજ નહિ, તો પ્રશ્ન એ ઉભો થાય છે કે આપણે શામાટે આખો વખત આ ગોળ ચક્રમાંજ ફર્યા કરવું ? વળી જગતમાં જે જે પદાર્થો આપણે જોઇએ છીએ તેનું અથ પ્રતિ વિવરણ બુદ્ધિવડે થઇ શકશે ખરૂં ? જો બુદ્ધિના પ્રદેશની પેલી પાર જવા આપણે અસમર્થજ હોઇએ, બુદ્ધિ જેટલું જ્ઞાન પૂરૂં પાડે તે કરતાં વધારે જ્ઞાન મેળવવાનો આપણને અધિકારજ ન હોય, તો પછી પંચેન્દ્રિયોવડે જેટલું જ્ઞાન મેળવી શકાય તેટલાથીજ આપણે સ્ત-

કરવાનુ ધર્યું પચેન્દ્રિયના કાર્યપ્રદેશમાજ આપણા જ્ઞાનની સીમા આવી ગઇ આવા પ્રકારના અભિપ્રાયને "અજ્ઞેયવાદ ' અથવા શૂન્ય વાદ" કહે છે પણ ઇન્દ્રિયેા જે હકીકત રજુ કરે તેના ઉપર વિશ્વાસ રાખીને તેનેજ સાચી માનવાનુ કાઇ પ્રમાણ છે ? ઇન્દ્રિયેા સાચુજ જણાવે છે એની શી ખાત્રી ? હુ તેા તેનેજ ખરેખરા અજ્ઞેયવાદી કહુ કે, જે રસ્તા વચ્ચે ઉભેા રહે અને ડગનુ પણ હલ્યા વગર ત્યાંનેા ત્યાં જ મરી જાય જો બુદ્ધિનેજ પ્રમાણ માનીએ તેા તેા શૂન્યવાદમાથી બચવાનેા કશેા ઉપાય નથી પૈસા અને કીર્તિ એ સિવાયની બીજી બાબતેામા હુ માનતેા નથી, હુ તેા અજ્ઞેયવાદી છુ એમ જે કેાઇ કહે તેા તે ઢેાંગી છે જર્મન તત્ત્વવેત્તા કાન્ટ એમ સિદ્ધ કરવા મથ્યેા છે કે આપણે બુદ્ધિરૂપી દુર્ભેદ્ય દિવાલને ભેદીને આગળ જઇ શકતાજ નથી પણ અહી આગળથીજ ભારતવર્ષનુ તત્ત્વદર્શન નવેા માર્ગ ઉઘાડી આપે છે ભારતવર્ષમા જે જે દર્શનેા રચાયાં છે તેમનુ સર્વનુ લક્ષ્ય બુદ્ધિથી ઉચેના પ્રદેશ તરફજ છે યેાગી પુરુષેા સાહસ કરીને એ પ્રદેશમા પ્રવેશ કરી આવ્યા છે અને ત્યા તેમને એક એવુ અમૂલ્ય તત્ત્વ હાથ લાગ્યુ છે, કે જેનાવડે આ જગતની વર્તમાન સ્થિતિનેા અને તેના કારણનેા યુક્તિપૂર્વક ખુલાસેા આપી શકાય છે **सा विद्या या विमुक्तये**-અર્થાત્-જે વિદ્યા આપણને આ ત્રિગુણાત્મક જગતથી મુક્ત કરે છે, તેની પેલીપાર લઇ જાય છે તેજ ખરેખરી અને મહત્ત્વની વિદ્યા છે ' **त्वं हि नः पिता, योऽस्माकमविद्यायाः परं पारं तारयसि**+" અર્થાત્-હે વિદ્યા ! તુજ અમારેા પિતા છે કેમકે અમને અવિદ્યાની પેલી પાર લઇ જશે ધર્મનુ વૈજ્ઞાનિકસ્વરૂપ તે એનુ નામ. એ વિનાના બીજા વિચારસમૂહ ધર્મવિજ્ઞાનના નામને યેાગ્ય નથી.

+ પ્રશ્નેાપનિષદ

अध्याय १ लो–समाधिपाद

अथ योगानुशासनम् ॥१॥

સૂત્રાર્થ—હવે યોગવિદ્યાવિષે વ્યાખ્યાનનો આરંભ થાય છે

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

સૂત્રાર્થ—ચિત્તને નાના પ્રકારની વૃત્તિ અર્થાત્ સ્વરૂપો ધારણ કરતું અટકાવવું એને યોગ કહે છે

વિવેચન—આ ઠેકાણે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાની જરૂર છે એટલીક નથી માનતો પણ સમજાવવાની છે પ્રથમ તો 'ચિત્ત" એટલે શું અને "વૃત્તિ' એટલે શું તે સમજી લેવું જોઈએ આપણને નેત્રો છે, પણ ખરી રીતે જોવાનું કામ નેત્રો કરતા નથી મગજમાં રહેલા દષ્ટિગોલક અથવા દર્શનેન્દ્રિયનો જો નાશ કરવામાં આવે તો આપણી આંખો સાબૂતમી હોય આંખની કીકી જોઈને તેવી હોય અને તેના ઉપર પદાર્થની આકૃતિ બરાબર પડતી હોય, તોપણ આપણને કાંઈ સૂઝશે નહિ તાત્પર્ય એ છે કે નેત્રો તો માત્ર દર્શનવ્યાપારનું ગૌણ યંત્ર છે એ કાંઈ દર્શનેન્દ્રિય નથી ખરેખરી દર્શનેન્દ્રિય તો મગજની અંદરનું જ્ઞાનતંતુઓનું એક કેન્દ્ર છે આ ઉપરથી સમજાશે કે નેત્રો કાંઈ જોવાનું કામ કરતા નથી. કેટલાક લોકો ઉઘાડી આંખે પણ ઉંઘતા જોવામાં આવે છે તેઓ કાંઈ જોઈ શકતા નથી, પ્રકાશ છે સામેના પદાર્થની આકૃતિ પણ આંખની કીકીમાં પડે છે, પણ પદાર્થનું ભાન થવા માટે એક બીજી વસ્તુની પણ જરૂર પડે છે તે એ કે દર્શનેન્દ્રિયની સાથે મનનો પણ સંયોગ થવો જોઈએ નેત્ર ફક્ત બહારનું યંત્ર છે એ ઉપરાંત મગજમાં રહેલું જ્ઞાનતંતુઓનું કેન્દ્ર અને મનની પણ આવશ્યકતા પડે છે કેટલીકવાર એમ બને છે કે સામેના રસ્તાપર થઈને ગાડી ચાલી જાય પણ તેનો અવાજ તમે ન સાંભળી શકો. એનું કારણ

શું? કારણ એજ કે શ્રવણેન્દ્રિય એટલે શબ્દનું ભાન કરાવનારા મગજના જ્ઞાનતંતુઓના કેન્દ્રમાં તમારૂં મન નહિ હતું. માટે બહારનું યંત્ર, ઇન્દ્રિય અને એ બેઉમાં જોડાએલું મન, એ ત્રણે વસ્તુઓ જરૂરની છે. બહારના અનુભવજનિત સંસ્કારને મન વધારે અંદર લઇ જઇને નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિને અર્પણ કરે છે. બુદ્ધિમાં તેનો આઘાત પહોંચે એટલે તેમાંથી પ્રતિક્રિયા શરૂ થાય છે. એ પ્રતિક્રિયા થતાંની સાથે અહંભાવ જાગ્રત થાય છે; અને એ ક્રિયા તથા પ્રતિક્રિયાનો સરવાળો, પુરુષ–જેને જીવાત્મા કહીએ છીએ તેની આગળ રજૂ થાય છે અને એ દ્વારા તેને વસ્તુનું ભાન થાય છે. ઇન્દ્રિયોસહિત મન, નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિ અને અહંકાર એ સર્વના સરવાળાને અંતઃકરણ કહે છે. મનની અંદર ચાલતી અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓને ચિત્ત કહેવામાં આવે છે; અને ચિત્તની અંદર ઉત્પન્ન થતાં વિચારનાં મોજાંને વૃત્તિ કહે છે. ત્યારે કોઈ પૂછશે કે વિચાર એટલે શું? વિચાર એ પણ આકર્ષક (ખેંચનારી) અને વિકર્ષક (પાછું ધકેલનારી) શક્તિના જેવી એક પ્રકારની શક્તિ છે. કુદરતી શક્તિઓના અક્ષય ભંડારમાંથી ચિત્ત નામનું યંત્ર કેટલીક શક્તિઓને ગ્રહણ કરે છે, તેનું શોષણ કરે છે અને પછી વિચારરૂપે તેને પ્રકટ કરે છે. આપણે જે અન્ન ખાઇએ છીએ તેમાંથી આ શક્તિને પોષણ મળે છે અને શરીરને નાના પ્રકારની ગતિ ઇત્યાદિ કરવાનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે મન જડ છે. આમ છતાં તે આપણને ચેતન જેવું લાગે છે તેનું કારણ એ છે કે ચૈતન્યમય આત્માનો તેને આધાર છે. એ આત્માજ માત્ર ચૈતન્યમય છે. બાકી મન તો તમને બહારની દુનિયાનો અનુભવ પહોંચાડનારૂં યંત્રજ છે. આ પુસ્તકનું ઉદાહરણ લો. તેનું ખરેખરૂં સ્વરૂપ કેવું છે તે આપણે જાણતા નથી અને જાણી શકીએ પણ નહિ. બહારની આવી અજ્ઞાત વસ્તુઓ માત્ર આપણા મનને એક પ્રકારનું સૂચનજ કરી શકે છે; મનને ઉત્તેજિત કરવાનું તે સાધન માત્ર છે; અને એ સૂચનાની સામે મન પ્રતિ-

ક્રિયા કરે છે. જેમ પાણીમાં પત્થર નાખીએ છીએ ત્યારે પાણી મોજાંનું સ્વરૂપ લઇને પત્થરની સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે, તેવી રીતે મનના ઉપર કોઇ પદાર્થનો આઘાત થવાથી મન પ્રતિક્રિયા કરે છે અને મનની આ પ્રતિક્રિયા જે રૂપ ધારણ કરે છે તે રૂપમાં આપણે તે પદાર્થ જોઇ શકીએ છીએ. આ જગતમાં પુસ્તક, હાથી, મનુષ્ય વગેરે જે કોઇ પદાર્થો આપણને દેખાય છે તે ખરા પદાર્થો નહિ પણ પદાર્થોના આઘાતની પ્રતિ ક્રિયાઓ અથવા પ્રતિમાઓજ છે. જોન સ્ટુઅર્ટ મિલ નામનો અંગ્રેજ નૈયાયિક કહે છે કે, "પદાર્થ એટલે લાગણી અને આભાસને ઉત્પન્ન કરનાર કાયમની સંભવિતતા." પદાર્થનું ખરૂ સ્વરૂપ આપણે જોઇ શકતા નથી પણ આપણા મનમાં પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન કરાવનાર ઉત્તેજક કારણ બહાર છે, એટલુંજ આપણે જાણી શકીએ છીએ. દાખલો માછલીનું ઉદાહરણ લઇએ. મોતી કેમ બંધાય છે તે તમે જાણો છો? એક ક્ષુદ્ર જંતુ તેની છીપમાં પ્રવેશ કરીને તેના શરીરમાં ખજવાળ ઉત્પન્ન કરે છે. એથી કરીને માછલીના શરીરમાંથી એક પ્રકારનો ચળકતો ચીકણો રસ ઝરીને તે જંતુની આસપાસ લપેટાય છે અને તેથીજ મોતીનો આકાર બંધાય છે. એજ પ્રમાણે આપણા જોવામાં આવતું આ સમસ્ત બ્રહ્માંડ પણ આપણે પોતે આસપાસ પાથરેલી આપણીજ વૃત્તિઓની સમષ્ટિ છે-આપણી પોતાનીજ કૃતિ છે. એમાં વાસ્તવિક જગત તો માત્ર પેલા જંતુ પૂરતુંજ છે. સામાન્ય માણસોના ધ્યાનમાં આ વાત ઉતરવી મુશ્કેલ છે; કારણ કે જ્યારે જ્યારે તેઓ સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે ત્યારે તેઓ પોતાની આસપાસ વૃત્તિરૂપી રસ પાછો પાથરે છે એટલે તેઓ મૂળ વસ્તુ તો જોઇ શકતાજ નથી. હવે "વૃત્તિ" શબ્દનો અર્થ તમારા સમજવામાં આવી ગયો હશે. જે ખરેખરો મનુષ્ય અથવા પુરૂષ તે તો મનની પાછળ ઉભો રહીને કાર્ય કરે છે. પુરૂષનું ચૈતન્ય મનદ્વારા બહાર નીકળી આવે છે. મનની પાછળ ઉભો રહીને પુરૂષ કાર્ય કરે છે ત્યારેજ મનમાં ચૈતન્ય આવે છે; અને પુરૂષ જ્યારે તેનો

બીનકુલ ત્યાગ કરે છે ત્યારે તેનો નાશ થઇ જાય છે, તેનુ અસ્તિત્વ પણ રહેતુ નથી આ ઉપરથી તમે ચિત્તનુ સ્વરૂપ સમજી ગયા હશો અંતઃકરણરૂપ જે મૂળ પદાર્થનુ મન બનેલુ છે તેજ પદાર્થના એક સ્વરૂપને ચિત્ત કહે છે અને વૃત્તિઓ તેના તરંગને સ્થાને છે જ્યારે એ શાંત ચિત્ત ઉપર કોઇ બાહ્ય કારણ અસર કરે છે ત્યારે વૃત્તિઓનુ રૂપ ધારણ કરે છે, અને જેને આપણે જગત કહીએ છીએ તે આ વૃત્તિઓનોજ સમૂહ છે.

તળાવનુ તળીયુ આપણે જોઇ શકતા નથી, કારણ કે એની ઉપરની સપાટી ઉપર નાના નાના મોજા ઉત્પન્ન થયાજ કરે છે જ્યારે એ તમામ મોજા શાંત બની જઇને પાણી સ્થિર થવા પામે ત્યારેજ તળાવના તળીયાની કાઇક ઝાંખી આપણને થઇ શકે છે. જો પાણી ડોહુ હોય છે અથવા તે હાલ્યા કરતુ અને ઉછળ્યા કરતુ હોય છે, તો તેનુ તળીયુ જોવાની આશા વ્યર્થ છે પાણી નિર્મળ હોય અને તેમા નાનુ સરખુ મોજુ પણ પેદા ન થતુ હોય તોજ આપણે તેના તળીયા સુધી નજર નાખી શકીએ હવે આ તળાવના તળીઆને ઠેકાણે આપણુ પોતાનુ મૂળ ખરૂ સ્વરૂપ સમજી લો તળાવ તે આપણુ ચિત્ત છે અને ચિત્તમા ઉત્પન્ન થતી વૃત્તિઓને મોજાને ઠેકાણે સમજો. વળી એક બીજી ધ્યાનમા લેવા જેવી બાબત એ છે કે મનની ત્રણ પ્રકારની સ્થિતિ હોય છે. પહેલી અંધકારમય સ્થિતિ જેને આપણે તમસ કહીએ છીએ પશુ તથા પશુના જેવા મૂર્ખ મનુષ્યોના મનની સ્થિતિ એવીજ હોય છે. તેમનુ કાર્ય બીજાનુ અનિષ્ટ કરવા જેવુજ હોય છે એવી સ્થિતિમા જેમનુ મન હોય છે તેઓ કોઇ પણ સારો વિચાર કરી શકતા નથી. મનની બીજી અવસ્થાને રાજસ અથવા ક્રિયાશીલ અવસ્થા કહે છે. એ સ્થિતિમાં માત્ર સત્તા અને ઉપભોગ એનાજ વિચાર મનમા આવી શકે છે. હુ બળવાન થાઉ, ધનવાન થાઉં અને બીજાના ઉપર મારી સત્તા ચલાવુ, આવાજ પ્રકારના વિચાર એ સ્થિતિમાં

આવે છે ત્યાર પછી જ્યારે ચિત્તરૂપી સરોવરમાં મોજાં ઉછળતાં બંધ થઇ જાય છે અને સમસ્ત જલરાશિ શાંત બની રહે છે, ત્યારે જલ પણ નિર્મળ બની જાય છે. એવી સ્થિતિને સાત્વિક અથવા શાંત અવસ્થા કહે છે આ અવસ્થામાં તરંગ ઉત્પન્ન થતા નથી તે ઉપરથી કોઇએ એવી ભ્રાંતિમાં ન પડવું કે એ જડ અવસ્થા છે તે જડ નથી એટલુંજ નહિ પણ અત્યંત ક્રિયાશીલ અવસ્થા છે કેમકે એ અવસ્થામાંજ શક્તિનો ઉંચામાં ઉંચો વિકાસ રહેલો છે વૃત્તિઓને છૂટી રાખી ગમે તેમ ભમવા દેવી એવા પ્રકારના ક્રિયાશીલ થવું એ તો બહુ સહેલું છે લગામ છોડી દીધી એટલે ઘોડો આપોઆપજ તમને ઘસડીને ફાવે ત્યાં દોડી જવાનો એ કામ તો ગમે તે માણસ કરી શકે, પણ દોડતા ઘોડાને થોભાવી અનુકૂળ રસ્તે ચલાવે તેજ ખરેખરો શક્તિમાન અને ક્રિયાવાન પુરૂષ ગણાય છે ઘોડાને છૂટી લગામે જવા દેવા અને તેમને રોકી રાખવા એ બેમાંથી કયા કામમાં વિશેષ શક્તિનો ખપ પડે છે ? શાંત માણસ અને આળસુ માણસ એ બે એકસરખા નથીજ સત્વગુણ એ કાંઇ આળસ કે જડતાનું કારણ નથી. જે માણસ ચિત્તના તમામ તરંગોને સ્વાધીન કરી દે છે તેજ શાંત થયો કહેવાય અશાંતિમય ક્રિયાશીલતામાં ઉતરતા પ્રકારનીજ શક્તિ જોવામાં આવે છે પરંતુ શાંતભાવમાં તો ઘણાજ ઉંચા પ્રકારની શક્તિનું દર્શન થાય છે

ચિત્ત હમેશાં પોતાની સ્વાભાવિક નિર્મળતા પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરે છે, પણ ઇન્દ્રિયો તેને વારવાર બહારનીજ બાજુ તરફ ખેંચ્યા કરે છે આ પ્રવૃત્તિને રોકવી, ચિત્તના બહાર જવાના વલણને ભાંગી દેવું અને તેને પાછું વાળીને ચૈતન્યઘન પુરૂષ તરફ જવાને પ્રવૃત્ત કરવું એજ યોગનું પહેલું પગથીયું છે કારણ કે એ રીતે જ ચિત્તને તેને ખરે રસ્તે વાળી શકાય છે

નાનાથી માંડીને મોટા સુધીના પ્રત્યેક પ્રાણીમાં ચિત્ત રહેલું હોય છે પરંતુ તે વિચારશક્તિસહિત તો એકમાત્ર મનુષ્યશરીરમાંજ જોવા

માં આવે છે. હવે એ મન જ્યાં સુધી એ વિચારશક્તિનો યથાર્થ ઉપયોગ ન કરે, ત્યાં સુધી-તેને તેની હાલની દશામાંથી પાછું વાળીને મુક્ત બનવાનું કામ જીવાત્માથી બની શકે જ નહિ. ગાય, શ્વાન વગેરે પ્રાણીઓને મન છે તોપણ તેમને હાલ તુરત મુક્તિ મળી શકે એમ નથી; તેનું એજ કારણ કે તેઓ જે સ્થિતિમાં છે તે સ્થિતિમાં તેમનું મન વિચારનુ સ્વરૂપ ધારણ કરી શકતું નથી.

આ ચિત્તની પાચ અવસ્થાઓ છે. ક્ષિપ્ર, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ. ક્ષિપ્ર અવસ્થામા મન રજોગુણની અધિકતાથી ચચળ બનીને ચોતરફ દોડાદોડ કરે છે. આ સ્થિતિમાં સુખ તેમજ દુ:ખના મિશ્ર રૂપમાં મનની ચેષ્ટા બહાર આવે છે. મૂઢ અવસ્થા એ તમોગુણપ્રધાન છે. એ અવસ્થામાં ક્રોધ, આળસ અને બીજાનું ભુંડુ કરવાનીજ વૃત્તિ ઉદ્‌ભવે છે. ચિત્ત જ્યારે બાહ્ય સુખનાં સાધનરૂપ રમાદિમાં જોડાયલુ હોય ત્યારે તેને વિક્ષિપ્ત કહે છે. ક્ષિપ્ત અવસ્થા મોટે ભાગે મનુષ્યોની, વિક્ષિપ્ત અવસ્થા દેવતાઓની અને મૂઢ અવસ્થા રાક્ષસોની હોય છે.માત્ર ચિત્તની એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ અવસ્થાઓજ સમાધિની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥३॥

સૂત્રાર્થઃ—તે વખતે એટલે નિરોધ સ્થિતિમા દ્રષ્ટા એટલે પુરુષ પોતાના શુદ્ધ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે

વિવેચન—જ્યારે સરોવરમાં ઉદ્‌ભવતા તરંગો શમી જાય છે અને તે શાંત, તરંગરહિત બની જાય છે ત્યારે આપણે તેના તળીયા સુધી નજર પહોચાડી શકીએ છીએ. તેવી રીતે મનનુ પણ સમજવુ. જ્યારે તે શાંત થાય છે ત્યારે આપણે આપણા સતસ્વરૂપને જોઇ શકીએ છીએ. એ અવસ્થામાં આપણે ચિત્તની સાથે જોડાવાનુ—મળી જવાનું હોતુ, નથી એટલે આપણે પોતાના સ્વરૂપમા જ સ્થિત થઈ રહીએ છીએ.

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥४॥

સૂત્રાર્થઃ—અન્યાન્ય સમયે એટલે ચિત્તનો નિરોધ ન થયો હોય ત્યારે

દશ્ય વૃત્તિની સાથે તદાકાર થઇ જાય છે.

વિવેચન—દાખલા તરીકે જ્યારે કોઇ આપણી નિંદા કરે છે તેથી આપણને દુઃખ થાય છે એ એક પ્રકારનું પરિણામ—એક પ્રકારની વૃત્તિ છે અને તેની સાથે આપણે આપણી જાતને પણ જોડી દીધી તેથી આપણને દુઃખનો અનુભવ થયો.

वृत्तयः पंचतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥ ५ ॥

સૂત્રાર્થ—ક્લેશયુક્ત અને ક્લેશ વિનાની વૃત્તિઓના પાંચ પ્રકાર છે.

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥

સૂત્રાર્થ—પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા અને સ્મૃતિ અર્થાત્ સત્ય જ્ઞાન, વિપરીત જ્ઞાન, શબ્દભ્રમ, નિદ્રા અને સ્મૃતિ એ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ છે.

प्रत्यक्षाऽनुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥

સૂત્રાર્થ—પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ એટલે જેઓ વિશ્વાસને પાત્ર એવા પુરુષના શબ્દો એ ત્રણ પ્રમાણો—એટલે સત્ય જ્ઞાનનાં સાધનો છે.

વિવેચન—એક પદાર્થને વિષે આપણને એક અનુભવ થયો હોય તે જ પદાર્થ વિષેનો બીજો અનુભવ પહેલાના અનુભવથી ઊલટો ન હોય તો આપણે તેને સત્ય માનીએ છીએ અને પૂર્વે જે અનુભવ થયો હોય તેનાથી જુદા પ્રકારની વાત મળ્યા છતાં તે આપણે ખોટો ઠરાવીને તેને માન્યતાનો ત્યાગ કરીએ છીએ. પ્રમાણ ત્રણ પ્રકારનાં હોય છે. પ્રત્યક્ષ અનુભવ અથવા પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ એક પ્રકાર. જ્યારે આપણાં નેત્ર અને ઇન્દ્રિય બહારથી ન ખાતાં હોય એવી સ્થિતિમાં આપણે જે કંઇ દેખીએ અથવા સાંભળીએ તેને પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ કહેવામાં આવે છે. બીજા પ્રકારનું પ્રમાણ અનુમાન છે. તેને આપણે ચિહ્ન જાણીએ છીએ. એ ચિહ્ન જે પદાર્થનું સૂચન કરે છે ત્યાંથી તે પદાર્થ વિષે આપણને જ્ઞાન

થાય છે. આપ્તવાક્ય એ ત્રીજા પ્રકારનું પ્રમાણ છે. યોગીઓ અથવા જેમણે સત્યનો અનુભવ કર્યો છે તેમના અનુભવને માન્ય કરવો એનું નામ આપ્તવાક્ય. આપણે બધાએ જ્ઞાન તરફ જવા મથીએ છીએ; પરંતુ એ માર્ગે જતાં ખૂબ પરિશ્રમ કરવાની અપેક્ષા રહે છે, લાંબા કાળ સુધી ઘણુંજ ઊંડુ ચિંતન કર્યા પછી જ્ઞાનનું કિરણ આપણુને હાથ લાગે છે. પણ યોગી પુરુષોનું મન પવિત્ર હોવાથી તેઓ તો વિચારના પ્રદેશના કરતાં આગળ ગએલા છે તેઓના મન આગળ તો ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન, ત્રણે કાળનું જ્ઞાન વાંચવા પુસ્તકના આકારમાં પ્રત્યક્ષ થઇ ગયું હોય છે જ્ઞાન મેળવવાને માટે આપણે જે લાંબો અને કંટાળાભરેલો માર્ગ ગ્રહણ કરવો પડે છે, તેની યોગીઓને જરૂર રહેતી નથી. એવા પુરુષોનું વાક્ય પ્રમાણ મનાય છે, કારણકે તેઓ પોતાની અંદર રહેલા ચૈતન્યનું દર્શન કરી શકે છે. એવા સર્વજ્ઞ મહાત્માઓનાં રચેલા શાસ્ત્રો પણ પ્રમાણ મનાય છે. પતંજલિ પછીના કેટલાક દર્શનકારોએ આપ્ત વાક્યના સબંધમાં ભારે ચર્ચા ઉઠાવી છે. તેઓ કહે છે કે માત્ર આપ્ત વાક્યનેજ સત્ય માનવાનું કારણ શું ? જો નવું જ્ઞાન પૂર્વજ્ઞાનનું વિરોધી ન હોય તો આપણે સામાન્ય મનુષ્યોનું જ્ઞાન પણ સત્ય અને પ્રમાણભૂત માનવું જોઇએ અતીન્દ્રિય જ્ઞાનનું અસ્તિત્વ તો છેજ અને મનુષ્ય તેને પ્રાપ્ત કરી શકે છે એ વાત પણ સત્ય છે તો પછી વર્તમાન સમયના યોગી લોકોનું કથન, બુદ્ધિ અને પૂર્વ અનુભવનું વિરોધી ન હોય તો તેને પણ સત્ય અને પ્રમાણ માનવામાં કશી અડચણ હોવી ન જોઇએ એક ગાંડો માણસ આપણી આગળ આવીને કહે કે હું ચારે દિશાએ દેવોને જોઉં છું, તો એના કથનને આપણે પ્રમાણ માની શકીએ નહિ. કારણ કે કોઇ પણ વાતને પ્રમાણ માનતા પહેલાં જોવું જોઇએ કે તે સત્ય છે કે નહિ, બીજું તે પૂર્વ અનુભવનું વિરોધી ન હોવું જોઇએ અને ત્રીજુ તે વ્યક્તિના ચારિત્ર્ય ઉપરથી પણ તેના કથનની સત્યાસત્યની તુલના કરવી જોઇએ. મે ઘણી વાર લોકોને કહેતા

ન જોઇએ તે સત્ય બીજાઓ પણ અનુભવી શકે એવુ હોવુ જોઇએ.

આ રીતે ત્રણ પ્રકારનાં પ્રમાણોમાં પહેલાનુ નામ 'પ્રત્યક્ષ', બીજાનુ નામ 'અનુમાન' અને ત્રીજાનુ નામ આપ્તવાક્ય' અથવા 'શબ્દ પ્રમાણ' છે એ "આપ્ત" શબ્દનો હુ અંગ્રેજીમા અનુવાદ આપી શકતો નથી. એને જો હુ "પ્રેરણા" કહુ તો તે પણ યોગ્ય નથી, કારણ કે પ્રેરણા બહારથી આવે છે અને આ જ્ઞાન તો અંદરથી ઉદ્ભવે છે

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥८॥

સૂત્રાર્થઃ—વિપર્યય એટલે મિથ્યા અથવા વિપરીત જ્ઞાન–જે વસ્તુ જેવી હોય તેવી ન જોવી તે.

વિવેચનઃ–એ પણ એક પ્રકારની વૃત્તિ છે કે જેવી કરીને એક પદાર્થમા અન્ય પદાર્થની ભ્રાન્તિ થાય છે જેમ મોતીની ચચકતી છીપને જોઇને રૂપાનો ભ્રમ થવો, એને વિપર્યય કહે છે

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥९॥

સૂત્રાર્થઃ—કેવલ શબ્દથીજ એક પ્રકારનુ જે જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય અને તે શબ્દ જેનુ પ્રતિપાદન કરે છે તે વસ્તુનુ અસ્તિત્વ પણ ન હોય, એવી વૃત્તિને વિકલ્પ અથવા શબ્દથી ઉત્પન્ન થએલો ભ્રમ કહે છે

વિવેચનઃ–વૃત્તિના એક બીજા પ્રકારને વિકલ્પ કહે છે દાખલા તરીકે અમુક શબ્દ સાંભળ્યા પછી તેના અર્થનો શાંતિપૂર્વક વિચાર ન કરતા આપણે એકદમ એક સિદ્ધાંત બાંધી દઇએ, તો તે ચિત્તની દુર્બળતાનુ લક્ષણ કહેવાય આ ઉપરથી તમને સંયમનો આ સિદ્ધાંત સમજાય જશે કે મનુષ્ય જેમ નિર્બળ, તેમ તેનુ સંયમ કરવાનુ પણ અલ્પ હોય છે. આ વાત સ્મરણમા રાખીને આ કસોટીવડે તમારી પોતાની વારવાર પરીક્ષા લેતા રહેજો જ્યારે આપણે ક્રોધને વશ થઇએ અથવા દુખી થઇએ, ત્યારે કઇ વાત સાંભળવાથી અથવા યાદ આવવાથી આપણા મનમા એવી વૃત્તિઓનો ઉદ્ભવ થવા પામ્યો એ વિષે વિચાર કરવો

अभावप्रत्ययालम्बनावृत्तिर्निद्रा ॥१०॥

સૂત્રાર્થ:—જે વૃત્તિ જાગ્રત અને સ્વપ્નની વૃત્તિઓના અભાવના હેતુરૂપ તમસનું અવલંબન કરીને રહે છે, તેને નિદ્રા કહે છે.

વિવેચન:—નિદ્રા એ પણ એક પ્રકારની વૃત્તિ છે. આપણે ઉંઘમાંથી જાગીએ છીએ ત્યારે આપણને સ્મરણ થાય છે કે આપણે ઉંઘી ગયા હતા. જેનો આપણને અનુભવ થયો હોય તેનીજ સ્મૃતિ હોઈ શકે. જેનો અનુભવ ન હોય તેની સ્મૃતિ હોતી નથી. મનની પ્રત્યેક પ્રતિક્રિયા એ ચિત્તરૂપી સરોવરમાં ઉત્પન્ન થએલો તરંગ છે. હવે જો ઉંઘમાં ચિત્તની અંદર વૃત્તિ ઉત્પન્ન થતી ન હોય તો પછી આપણને ભાવાત્મક કે અભાવાત્મક એમાંથી એક પ્રકારનો અનુભવ સંભવે નહિ અને તેથી કરીને આપણને નિદ્રાની કોઈપણ પ્રકારની સ્મૃતિ રહેવી જોઈએ નહિ. હકીકતમાં આપણને ઉંઘનું સ્મરણ રહે છે એજ સાબિત કરે છે કે નિદ્રાવસ્થામાં પણ મનની અંદર ચોક્કસ પ્રકારના તરંગ હોય છે. તેવીજ રીતે સ્મૃતિ પણ એક પ્રકારની વૃત્તિજ છે.

अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ॥११॥

સૂત્રાર્થ:—અનુભવેલા વિષયનું સ્મરણના ઉદ્ભવદ્વારા માનસિક જ્ઞાન થાય તેનું નામ સ્મૃતિ.

વિવેચન—પ્રથમ ચાર પ્રકારની વૃત્તિઓના વિષય કહેવામાં આવ્યા. તેમાંના દરેકમાંથી સ્મૃતિ આવી શકે છે. દાખલા તરીકે તમે કોઈ શબ્દ સાંભળો છો. એ શબ્દ ચિત્તરૂપી સરોવરમાં પથ્થરની માફક તરંગ ઉત્પન્ન કરે છે અને એ તરંગ બીજા અનેક નાના નાના મોજાંઓની તરંગમાળા ઉત્પન્ન કરે છે અને એ તરંગમાળા તેજ સ્મૃતિ. નિદ્રામાં પણ એમજ બનતું આવે છે. નિદ્રારૂપી અમુક પ્રકારનો તરંગ ચિત્તમાં સ્મૃતિરૂપી બીજો તરંગ ઉત્પન્ન કરે છે તેને સ્વપ્ન કહે છે. જાગ્રત અવસ્થામાં જેને સ્મૃતિ કહે છે તેજ તરંગ નિદ્રાવસ્થામાં સ્વપ્ન કહેવાય છે.

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥१२॥

મૂલાર્થ:-અભ્યાસ અને વૈરાગ્યવડે એવૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ શકે છે

વિવેચન:—આ વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિને માટે મનને નિર્મલ, શુભ અને વિચારપૂર્ણ બનાવવાની જરૂર છે અભ્યાસનું શું પ્રયોજન છે? દરેક કાર્ય એ ચિત્તરૂપી સરોવરની સપાટી ઉપર કંપનયુક્ત પ્રવાહતુલ્ય છે. એ કંપન તો શમી જાય છે, પણ તેના સંસ્કાર રહી જાય છે જ્યારે મન ઉપર એકજ પ્રકારના અનેક સંસ્કાર પડ્યાજ કરે છે, ત્યારે તે બધા એકત્રિત થાય છે અને તેમાંથી ટેવ-ચારિત્ર્ય બંધાય છે કહેવત છે કે "ટેવ એ બીજો સ્વભાવ છે." વાસ્તવમાં એને બીજો નહિ પણ 'પહેલો' સ્વભાવ કહીએ તોપણ ખોટું નથી મનુષ્યના સમગ્ર ચારિત્ર્યનો આધાર એ ટેવના ઉપરજ રહેલો છે. આપણી અત્યારની જે પ્રકૃતિ બંધાએલી છે તે પહેલાની ટેવોનુજ પરિણામ છે, અને તેને આપણીજ ટેવોનું પરિણામ જાણવાથી મનને એક પ્રકારનું સાંત્વન મળે છે. કારણ કે જ્યારે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે એ પ્રકૃતિ બહારથી આપણા ઉપર આવી પડી નથી પણ તેના રચનાર આપણે પોતેજ છીએ, ત્યારે તો જેવી રીતે આપણે તેને ઘડી છે તેવીજ રીતે આપણે તેનો નાશ પણ કરવાને શક્તિમાન છીએ આપણા મનની અંદર વિચારોનો જે પ્રવાહ ચાલુ રહે છે, તેમાંનો વિચાર પોતાની પાછળ સંસ્કાર મૂકતો જાય છે અને એવા સંસ્કારોનેજ પરિણામે ટેવો બંધાય છે. આ પ્રમાણે આપણા તમામ પ્રકારના સંસ્કારનો સરવાળો તેજ આપણું ચારિત્ર્ય અને જે વખતે જે વૃત્તિનો પ્રવાહ પ્રબળ હોય તે વખતે મનુષ્ય તેને અનુરૂપ વર્તણું લે છે જ્યારે સદ્‌ગુણનો પ્રવાહ બળવાન હોય ત્યારે મનુષ્ય શુભાચરણ કરે છે, દુષ્ટ વૃત્તિનો પ્રવાહ બળવાન હોય ત્યારે તે પાપાચરણ કરે છે, અને આનંદનો પ્રવાહ ચાલુ થાય ત્યારે તેના મનને સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. દુષ્ટ વૃત્તિઓને નિર્મૂળ કરવાનો એકજ ઉપાય એ છે કે, તેનાથી ઉલટી ટેવો પાડવી જોઈએ. જો એ દુષ્ટ ટેવોએ આપણા મનમાં ઉંડાં મૂળ ઘાલેલાં હોય તો નવેસરથી સારી ટેવો પાડવાથી તેનો નાશ

થઇ શકે એમ છે. તમે હમેશાં સારાં કામ કર્યાં જાઓ, શુભ વિચારો કર્યાં જાઓ—માઠી ટેવોને કહાડી નાખવાનો એ એક જ ઉપાય છે. અમુક માણસ કદિ પણ સુધરવાનો નથી એવો ઉદ્‍ગાર તમે કહાડતાજ નહિ, કારણ કે અત્યારે તેનો દુષ્ટ સ્વભાવ છે તે પાછલી ટેવોનુ પરિણામ છે અને તેને નવી સારી ટેવો કેળવ્યાથી સુધારી શકાય એમ છે ચારિત્ર્ય એ લાંબા વખતની ટેવોનું પરિણામ છે, અને એજ પ્રમાણે નવી સારી ટેવોને અમુક વખત સુધી ધારણ કરવાથી ચારિત્ર્ય બદલાઇને સુધરી જાય છે

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥१३॥

સૂત્રાર્થ:—વૃત્તિરહિત-નિરૂદ્ધ-ચિત્ત સ્વસ્વરૂપમાં પરિણામ પામે, તેનું નામ સ્થિતિ છે. એ સ્થિતિને માટે પ્રયત્ન કરવો, તેને અભ્યાસ કહે છે.

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥

સૂત્રાર્થ:—એ અભ્યાસનુ દીર્ઘકાલ સુધી અંતર પડવા દીધા વિના અને ઉત્સાહપૂર્વક સેવન કરવાથી તે દૃઢ થાય છે.

વિવેચન:—અભ્યાસ કાંઇ એકજ દિવસમા સિદ્ધ થઇ જતો નથી, પણ લાંબા વખત સુધી અભ્યાસ કરતા કરતા થાય છે વળી આ અભ્યાસ આંતરો પડવા દીધા વિના દરરોજ કરવો જોઇએ તથા ઉત્સાહપૂર્વક કરવો જોઇએ

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्॥१५॥

સૂત્રાર્થ:—જોએલા અથવા સાંભળેલા સર્વ પ્રકારના વિષયોમાં ચિત્તની તૃષ્ણારહિત ઉપેક્ષાવૃત્તિ, તેને વશીકાર નામનો વૈરાગ્ય કહે છે.

વિવેચન:—આપણાં તમામ કાર્યોની મૂળ પ્રેરણા કરનાર બે કારણ હોય છે (૧) આપણે જે કાંઇ જોયું હોય અથવા ભોગવ્યું હોય તે, અને (૨) બીજાઓથી સાંભળ્યું હોય તે. આ બે કારણો આપણા ચિત્તરૂપી સરોવરમા નાના પ્રકારના તરંગો ઉત્પન્ન કરે છે. એ બેઉ કાર-

લોની સામે યુદ્ધ કરવાનુ અને મનને વશ કરવાનુ હથિયાર વૈરાગ્ય છે એ બેઉ પ્રવૃત્તિઓનો ત્યાગ કરવા આપણે તૈયાર થવુ, એ આપણે માટે અત્યત જરૂરનુ છે ધારો કે હુ રસ્તા ઉપર થઇને ચાલ્યો જાઉ છુ અને એક જણુ આવીને મારૂ ઘડીઆળ ઝુટવી લઇ ગયો અને તેમ થતા તરત મારા ચિત્તમા ક્રોધનો એક તરગ ઉત્પન્ન થયો એ ક્રોધનો તરગ ઉત્પન્ન ન થાય એવી સ્થિતિ તમારે પ્રાપ્ત કરવાની છે જો એ તરગને તમે ન રોકી શકો તો તમે કાઇજ કર્યું નથી અને તમારી પાસે જરા પણ આતરબળ નથી એમજ કહેવાય જો તમે એ તરગને શમાવી શકો તોજ તમે વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ કરી છે એમ મનાય સસારમગ્ન લોકો જે નાના પ્રકારના વિષયોપભોગ કરે છે તેઓના વ્યવહાર અને સહવાસ આપણને એવુજ શિખવે છે કે વિષયભોગ એજ ખરો લાભ છે અને જીવનનુ લક્ષ્ય છે માટે એવાં પ્રલોભનો તરફ સપૂર્ણ ઉદાસીનતા રાખવી અને તેમના તરફ ચિત્તવૃત્તિ ઢળે નહિ તેની સભાળ રાખવી એને વૈરાગ્ય કહે છે સ્વાનુભૂતિ અને પરાનુભૂતિ એ બેઉદ્વારા આપણામાં જે અનિષ્ટ કાર્યપ્રવૃત્તિ જન્મ પામે છે, તેનો નિગ્રહ કરવો અને ચિત્તને વિષયાધીન થતુ અટકાવવુ એ વૈરાગ્યનો ખરો અર્થ થાય છે એ પ્રેરકશક્તિઓ ઉપર આપણો કાબુ રહે અને આપણે તેમના કાબુમા ન રહીએ, એવા પ્રકારના મનોબળને વૈરાગ્ય કહે છે અને મુક્તિના એ એક આવશ્યક સાધન છે

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ॥१६॥

સૂત્રાર્થ:—પુરૂષ–આત્માનુ જ્ઞાન થવાથી સત્ત્વાદિ ગુણોમાથી પણ તૃષ્ણા જતી રહે, તેનુ નામ "પરવૈરાગ્ય" કહે છે

વિવેચન:—જે વૈરાગ્યના પ્રભાવથી ગુણો ઉપરથી પણ આપણો રાગદ્વેષ છૂટી જાય તે વૈરાગ્ય સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રકારનો મનાય છે પ્રથમ તો પુરૂષ અથવા આત્મા એ શી વસ્તુ છે તથા ગુણ એટલે શુ તે બરાબર સમજી લેવાની જરૂર છે યોગશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે સર્વત્ર

મનન–એ ચોવીશ તત્ત્વોવિષેજ હોવાથી તેના ઉત્તરમાં એ તત્ત્વો પોતા સબંધી સત્યજ્ઞાન–પોતાનુ સત્ય સ્વરૂપ–ધ્યાન કરનારને દર્શાવે છે, તેમજ પોતાનુ ગુપ્ત સામર્થ્ય પણ તેને અર્પણ કરે છે પરંતુ એ સામર્થ્ય–એ સિદ્ધિ ઐહિક વિષય ભોગનેજ આપનારી તથા અનિત્ય અને રોકી રાખનારી હોવાથી એને પ્રાપ્ત કરવામા તથા વાપરવામા લાભ તો કંઈજ નથી વળી એવી બાહ્યશક્તિની પ્રાપ્તિ કરવાથી મુક્તિ પણ મળી જતી નથી એવી શક્તિની ઇચ્છા માત્ર ભોગનેજ અર્થે હોય છે, અને આ બાહ્યજીવનમા ખરેખર ભોગનો તો અવકાશજ નથી.મરણ કે એ વાસના ગમે તેટલી શક્તિ અને પદાર્થો મળ્યા છતા કદિજ તૃપ્ત થઇ શકતી નથી માટે એવા ભોગોની પાછળ ફાંફાં મારવાં મિથ્યા છે આ અતિ પ્રાચીન ઉપદેશ મનુષ્યના અતરમા ઉતરવો ઘણો મુશ્કેલ છે પણ આ વાત જ્યારે પણ તેના અતરમાં પૂરેપૂરી રીતે ઉતરી જાય છે, ત્યારેજ તે આ સ્થૂળ જગતની પાર જઇને મુક્ત દશા પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ છે

સાધારણ ભાષામા જેને સિદ્ધિઓ અથવા ગુપ્ત શક્તિઓ કહે છે, તે વડે માત્ર ભોગોનીજ વૃદ્ધિ થાય છે જગતનાં બધનો એથી તો ઊલટાં વધારે દૃઢ થાય છે અને તેને પરિણામે દુ ખની પણ વૃદ્ધિજ થાય છે પતજલિ 'એ ગુપ્ત શક્તિઓની પ્રાપ્તિ શક્ય છે' એવુ લખે છે તેનુ કારણ એ છે કે વૈજ્ઞાનિક તરીકે તેમ કરવાની તેની ફરજ છે પણ સાથે સાથે એ શક્તિના પ્રલોભનોમા આપણે ન ફસાઇએ તેને માટે તે આપણને સાવધાન રહેવાનુ વારવાર સૂચન કરતો રહે છે.

હવે જ્યારે ધ્યાનાવસ્થામા એ તત્ત્વોને દિશા અને કાળથી અલગ કરીને તેમના સ્વરૂપનુ ચિંતન કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેની સમાધિને નિર્વિકલ્પ સમાધિ કહે છે એ પછી એક પગથીયુ આગળ વધીને જ્યારે તન્માત્રાઓ દિશા અને કાળની અદર સમજાઇને તેમનુ ધ્યાન કરવામા આવે છે ત્યારે તે સવિચાર (વિચારયુક્ત) સમાધિ કહેવાય છે અને જ્યારે સૂક્ષ્મ તત્ત્વોને દિશા અને કાળથી અતીત સમજીને તેમનુ ધ્યાન કરવામાં

આવે છે ત્યારે તે નિર્વિચાર સમાધિ કહેવાય છે. એ પછી સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ બેઉ પ્રકારનાં તત્ત્વોને છોડી દઇને એકલા અંતઃકરણનેજ ધ્યાનનો વિષય બનાવવામાં આવે છે, અને અંતઃકરણને રજસ્ તમસથી અલગ કરીને તેનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે ત્યારે સાનંદ સમાધિ સધાય છે. એજ સમાધિમાં જ્યારે અંતઃકરણને દરેક ઉપાધિરહિત ગણીને તેનું ધ્યાન કરવામાં આવે; અને જ્યારે એ સમાધિ વિશેષરૂપે પરિપક્વ થઈ જાય, ત્યારે સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ તમામ તત્ત્વોનો તમામ વિચાર છૂટી જાય, અને એકલો સાત્વિક અહંકારજ અવશિષ્ટ રહે, ત્યારે તે અસ્મિતા સમાધિ કહેવાય છે. જે વ્યક્તિ આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે તેણે વેદાન્તમાં વર્ણવેલી "વિદેહ" અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી કહેવાય. પરંતુ તેને સ્થૂળ દેહનું ભાન નહિ રહેવા છતાં સૂક્ષ્મ શરીરનું ભાન તો રહેછેજ. હવે જો તે આગળ વધી પરમ પદની પ્રાપ્તિ કર્યા વગર એજ અવસ્થામાં અટકી જાય છે—પ્રકૃતિમાં લીન થઇ રહે છે—ત્યારે તેને "પ્રકૃતિલય" કહેવાય છે. જેઓ કોઇ પણ પ્રકારના ભોગમાં નહિ લલચાતાં આગળ વધે છે તેઓજ અંતિમ લક્ષ્યરૂપ મુક્તિના અધિકારી થાય છે.

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥१८॥

સૂત્રાર્થઃ—જેમાં માત્ર સાત્વિક વૃત્તિના અદૃષ્ટ સંસ્કારોજ બાકી રહેવા પામે છે, એવી જે અન્ય અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે; તે મનોવૃત્તિઓનું શમન કરવાવાળા પર વૈરાગ્યનો અભ્યાસ કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચનઃ—આ સમાધિ સંપૂર્ણ અને જ્ઞાનાતીત હોવાથી તે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવાય છે, અને તે મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. ગયા સૂત્રમાં સમાધિના બીજા જે જે પ્રકાર વર્ણવ્યા છે, તેનાથી મુક્તિ પ્રાપ્ત થતી નથી. માણસ ગમે તેટલી શક્તિઓ મેળવે તોપણ આખરે તેનું પતન થયા વિના રહેતું નથી. જ્યાંસુધી આત્મા પ્રકૃતિથી અતીત ન થાય અને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિથી આગળ ન જાય, ત્યાંસુધી તેને ખરી સ્થિરતા

બની શકતી નથી. આ સમાધિની રીત દેખીતી ઘણી સહેલી લાગે છે, પણ તેને સિદ્ધ કરવી બહુ કઠણ છે એને સિદ્ધ કરવાની રીત આ પ્રમાણે છે કે, મનનેજ પોતાના ધ્યાનનો વિષય બનાવી દેવું અને તેમાં કોઇ પણ જાતનો વિચાર આવે તેને દબાવી દેવો મનની અંદર કોઇપણ જાતનો વિચાર પ્રવેશવા ન દઇને તેને સંપૂર્ણ શૂન્ય કરી નાખવું આ કાર્ય પૂરેપૂરૂં સિદ્ધ થાય એટલે તેજ પળે આપણે મુક્ત થયા એમ જાણવું

પરંતુ જેઓ શરૂઆતના સાધનો સાધ્યા વગરજ એકદમ મનને શૂન્ય કરવા મંડી જાય છે, તેમનું ચિત્ત ઉલટું અજ્ઞાનના સ્થાનરૂપ તમો ગુણથી ભરાઇ જાય છે અને તેમનું મન આળસુ અને મૂઢ થઇ જાય છે આમ છતાં તેઓ પોતાના મનથી તો એમજ સમજતા હોય છે કે અમે અમારા મનને તદ્દન શૂન્ય કરી દીધું. મનને શૂન્ય કરી દેવામાં પુષ્કળ સામર્થ્યની જરૂર પડે છે કેમકે મનની ગતિને તદ્દન રોકી દેવામાં સંયમની પરાકાષ્ઠા આવી જાય છે આવો અભ્યાસ કરતાં કરતાં જે અસંપ્રજ્ઞાત અથવા જ્ઞાનાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે તેને નિર્બીજ સમાધિ પણ કહેવામાં આવે છે તેનું તાત્પર્ય એ છે કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિનો માત્ર નિગ્રહ થાય છે પણ તે સંસ્કાર અથવા બીજના સ્વરૂપમાં રહી જાય છે અને તેથી કરીને સમય આવતાં પાછી તે અંકુરિત થઇને તરંગાકૃતિ ધારણ કરવાનો સંભવ રહે છે પણ જ્યારે સંસ્કાર પણ તદ્દન નિર્મૂલ થઇ જાય ત્યારે મન પણ નિર્મૂળ થઇ ગયુંજ જાણવું એ અવસ્થા આવે એટલે જેને નિર્બીજ સમાધિ કહે છે તેની પ્રાપ્તિ થય છે ત્યાર પછી મનની અંદર એવાં કોઇ પણ પ્રકારના બીજ રહેવા પામતા નથી, કે જેથી જીવન-લતા ફરી ફરીને અંકુરિત થાય અને જન્મ મૃત્યુનું ચક્ર પાછું ફરતું થઇ જાય

કદાચ તમે એવો પ્રશ્ન કરશો કે જ્ઞાન ન રહે અને મનનું પણ અસ્તિત્વ ન રહે એ અવસ્થા તે વળી કેવી હશે? જેને આપણે જ્ઞાનપૂર્ણ અવસ્થા કહીએ છીએ તે જ્ઞાનાતીત અવસ્થા કરતાં નીચા પ્રકારની છે.

તમારે હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું જરૂરનું છે કે, કોઇ પણ વિષયની ઉંચામાં ઉંચી અને નીચામાં નીચી એ બેઉ અવસ્થાઓ જાણે એક સરખીજ હોય એવો ભ્રમ થાય છે. પ્રકાશના આંદોલન જ્યારે ઘણાંજ મંદ હોય છે ત્યારે તે આપણને અંધકાર જેવાં દેખાય છે; તેવીજ રીતે એ આંદોલન જ્યારે અત્યંત વેગથી કંપાયમાન થતાં હોય છે ત્યારે પ્રકાશ એવું પ્રખર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે કે, તેથી પણ આપણી આંખે તો તે અંધકાર જેવુંજ દેખાય છે પણ આ બે અંધકારમય સ્થિતિને શું એક કહી શકાય ? પહેલી અવસ્થા ખરેખરા અંધકારની છે અને બીજી અવસ્થા તેના સાચા ઉંડાણની અત્યંત પ્રકાશપૂર્ણ છે પણ આપણી આંખ તેનો પ્રકાશ ઝીલી શક્તી નથી. એવીજ રીતે અજ્ઞાન એ સૌથી નીચા પ્રકારની અવસ્થા છે, જ્ઞાન એ મધ્યમ અવસ્થા છે, અને જ્ઞાનથી પણ અતીત થઇ જવાય તે સર્વોત્તમ અવસ્થા કહેવાય છે. આ પ્રમાણે પહેલી અને છેલ્લી સ્થિતિ જોવામાં સરખીજ હોય છે એ જ્ઞાનાતીત દશા કોઇ પણ પ્રકારની અનાવડથી અથવા મિશ્રણથી ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાતમાં કશુંજ સત્ય નથી.

' ઉચા પ્રકારની એકાગ્રતાનો લગાતાર અભ્યાસ કર્યા કરવાથી પૂર્વકાળની ચિત્તની ચંચળતા, આલસ્ય અને શુભાશુભ સંસ્કાર એ સર્વનો એક સામટો નાશ થઇ જાય છે સોનાને ભઠીમાં મુકી શુદ્ધ કરતી વખતે તેમની મલિનતા બળી જવાની સાથે શુદ્ધિમાટે તેમાં જે રાસાયનિક પદાર્થો મેળવ્યા હોય છે, તે પણ નષ્ટ થઇ જાય છે; તેવીજ રીતે ચિત્તના અશુભ સંસ્કારો નષ્ટ થવાની સાથે શુભ સંસ્કારોનો પણ નાશ થઇ જાય છે. ક્રાંતિકાળ સુધી લગાતાર સંયમ કરવાથી પૂર્વની અશુભ પ્રવૃત્તિઓ ઉપરાન્ત શુભ પ્રવૃત્તિઓનું પણ નામ નિશાન રહેતું નથી. આ પ્રમાણે આત્મા શુભ અને અશુભ સંસ્કારો તથા વૃત્તિઓથી છુટો થઇ સર્વશક્તિમાન્, સર્વવ્યાપક અને સર્વજ્ઞરૂપે તેના પોતાનાજ તેજથી પ્રકાશતો અવશિષ્ટ રહે છે. આ પ્રમાણે તમામ શક્તિનો ત્યાગ

'પ્રકૃતિલય' આત્માઓ માન્યા છે, તેમનું અસ્તિત્વ સ્વીકારે છે તેઓ પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત કરતાં વચ્ચે અટકી ગએલા યોગીઓ છે અને એક પરમ પદની પ્રાપ્તિ કરવામાં તેમને કેટલોક વિલંબ થાય છે પણ પરંતુ તેઓ જગતના અમુક વિભાગ ઉપર અધિકાર ચલવતા હોય છે

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥१९॥

સૂત્રાર્થ — 'વિદેહ' અને 'પ્રકૃતિલય' દશાવાળા યોગીઓની તે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સંસારનો (જન્મમરણનો) હેતુ થઈ પડે છે

વિવેચન—ભારતખંડમાં પ્રચલિત શાસ્ત્રોના અભિપ્રાય પ્રમાણે દેવતા શબ્દ ઉપર કહ્યા તેવા ઉચ્ચ કોટિના આત્માઓને જ લાગુ પડે છે જુદા જુદા સમયમાં જુદા જુદા જીવો એ પદનો ઉપભોગ કરે છે પણ એમાંનો કોઈ પણ દેવતા પૂર્ણ છે એમ ન સમજવું

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥२०॥

સૂત્રાર્થ—બીજા કેટલાકને શ્રદ્ધા, વીર્ય એટલે ઉત્સાહ—મનોબળ સ્મૃતિ સમાધિ—એટલે એકાગ્રતા, અને સત્યાસત્ય વસ્તુનો વિવેક—આ સાધનોદ્વારા પણ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ અને તે પછી પરવૈરાગ્યદ્વારા અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે

વિવેચન—જેમને દેવ થવાની અથવા કોઈ પણ કલ્પનો શાસન કરતા થવાની પણ ઇચ્છા નથી, તેઓને વિષે આ કથન છે તેઓ મુક્ત થઈ જાય છે

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥२१॥

સૂત્રાર્થ—સાધનાના અનુષ્ઠાનમાં જેઓ તીવ્ર વેગવાળા હોય છે, તેઓને સફળતા વહેલી મળે છે

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ॥२२॥

સૂત્રાર્થ—સાધનામાં મૃદુ તીવ્ર વેગવાળાને એ લાભ વહેલો મળે છે, મધ્ય તીવ્રવેગવાળાને એથી પણ વહેલો અને અધિક તીવ્રવાળાને

કરવાની અને તેનો નિભાવ કરવાની ભાંજગડમાં પડે શા માટે? મુક્ત આત્માને કોઇ પણ પ્રકારની વાસના તો હોય જ નહિ એટલે પછી સૃષ્ટિને ઉત્પન્ન કરવાનું અને તેના ઉપર રાજ્ય ચલાવવાનું તેને પ્રયોજન જ શું હોય? એ ઉપરાંત સાંખ્યદર્શન એવો સિદ્ધાંત પણ સ્થાપિત કરે છે કે, ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ માની લેવાની જરૂરજ નથી.એકલી પ્રકૃતિનું અસ્તિત્વ સ્વીકારીએ એટલે તેના વડેજ જગતની પ્રત્યેક ઘટનાનું કાર્ય કારણ સમજાવી શકાય છે, અને તેમ છે તો પછી ઇશ્વરની જરૂર જ શી? પણ એ સાંખ્યદર્શનના પ્રણેતા કપિલમુનિ એટનું ઉમેરે છે કે, જેમણે પૂર્ણ મુક્ત દશા પ્રાપ્ત કરી ન હોય એવા અનેક આત્માઓ છે તેઓ પોતાની અલૌકિક શક્તિઓની વાસનાનો સમૂળો ત્યાગ કરી શકતા નથી તેથી કરીને તેઓ મુક્તિની છેક નજીક પહોંચી ગએલા હોવા છતાં પણ પૂરેપૂરા મુક્ત થઇ શકતા નથી. તેમનું મન પોતાના ગુરૂરૂપ બનવાને શક્તિમાન થતા સુધી તેઓ લાંબા સમય પર્યંત પ્રકૃતિમાંજ નિમગ્ન રહે છે જો એવા આત્માને ઇશ્વર માની લેવો હોય તો એવા ઇશ્વર તો અનેક છે આપણે બધાએ એકવાર એવું ઇશ્વરત્વ વહેલે મોડે પ્રાપ્ત કરવાનાજ છીએ સાંખ્યદર્શનના મત પ્રમાણે વેદોમાં વર્ણવેલા દેવતાઓ આવા મુક્ત આત્માઓજ છે એમને બાદ કરીએ તો સાંખ્ય મત પ્રમાણે નિત્યમુક્ત, આનંદમય અને જગતનો સ્રષ્ટા એવો ઇશ્વર તો છેજ નહિ પરંતુ યોગવિદ્યાનો અભિપ્રાય આથી જુદા પ્રકારનો છે તે એમ જણાવે છે કે ઇશ્વર તો છેજ બીજા *આત્માઓથી તે ભિન્ન અને શ્રેષ્ઠ હોઇને નિત્યમુક્ત અખિલ વિશ્વનો સ્વામી અને ગુરૂઓનો ગુરુ છે " આ તરફ યોગીઓ પણ સાંખ્યદર્શનમાં જેમને

---

* પરમાત્માના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરવામાં સાંખ્યના કરતાં યોગ વિદ્યા એક પગલું આગળ વધી, અને એ પરમાત્મા આત્માથી અભિન્ન છે એ અદ્વૈતવાદ ત્યાર પછી વેદાંતદર્શને સમજાવ્યો આ રીતે ષડ્દર્શન એ વાસ્તવમાં એકજ નિસરણીના પગથીઆ છે અનુવાદક

"પ્રકૃતિલય" આત્માઓ માન્યા છે, તેમનું અસ્તિત્વ સ્વીકારે છે. તેઓ પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત કરતાં વચ્ચે અટકી ગએલા યોગીઓ છે અને જોકે પરમ પદની પ્રાપ્તિ કરવામાં તેમને કેટલોક વિલંબ થાય છે ખરો; પરંતુ તેઓ જગતના અમુક વિભાગ ઉપર અધિકાર ચલાવનાર હોય છે.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥१९॥

સૂત્રાર્થઃ—"વિદેહ" અને "પ્રકૃતિલય" દશાવાળા યોગીઓની તે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સંસારનો (જન્મમરણનો) હેતુ થઈ પડે છે.

વિવેચનઃ—ભરતખંડમાં પ્રચલિત શાસ્ત્રોના અભિપ્રાય પ્રમાણે "દેવતા" શબ્દ ઉપર કહ્યા તેવા ઉચ્ચ કોટિના આત્માઓનેજ લાગુ પડે છે જુદા જુદા સમયમાં જુદા જુદા જીવો એ પદનો ઉપભોગ કરે છે પણ એમાંનો કોઇ પણ દેવતા પૂર્ણ છે એમ ન સમજવું.

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥२०॥

સૂત્રાર્થઃ—બીજા કેટલાકને શ્રદ્ધા, વીર્ય એટલે ઉત્સાહ-મનોબળ, સ્મૃતિ સમાધિ-એટલે એકાગ્રતા, અને સત્યાસત્ય વસ્તુનો વિવેક-આ સાધનોદ્વારા પણ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ અને તે પછી પરવૈરાગ્યદ્વારા અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચનઃ—જેમને દેવ થવાની અથવા કોઇ પણ કલ્પનો શાસનકર્તા થવાની પણ ઇચ્છા નથી, તેઓને વિષે આ કથન છે. તેઓ મુક્ત થઈ જાય છે.

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥२१॥

સૂત્રાર્થઃ—સાધનાના અનુષ્ઠાનમાં જેઓ તીવ્ર વૈરાગ્યવાળા હોય છે, તેઓને સફળતા વહેલી મળે છે.

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ॥२२॥

સૂત્રાર્થઃ—સાધનામાં મૃદુ તીવ્ર વૈરાગ્યવાળાને એ લાભ વહેલો મળે છે, મધ્ય તીવ્રવૈરાગ્યવાળાને એથી પણ વહેલો અને અધિક તીવ્રવાળાને

તેથી પણ વહેલો મળે છે.

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥२३॥

સૂત્રાર્થ—અથવા ઈશ્વરભક્તિથી પણ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टःपुरुषविशेष ईश्वरः ॥२४॥

સૂત્રાર્થ—જેને દુખ, કર્મ, કર્મનાં પરિણામ તથા વાસના સ્પર્શ કરી શકતાં નથી, એવા પુરૂષવિશેષને ઈશ્વર કહે છે

વિવેચન—અહી હુ તમને બીજીવાર યાદ દેવડાવુ છુ કે પાતંજલ યોગશાસ્ત્ર મોટે ભાગે સાખ્યદર્શન ઉપર રચાએલું છે. ફેર એજ છે કે સાખ્યદર્શન ઈશ્વરનુ અસ્તિત્વ સ્વીકારતુ નથી, અને યોગશાસ્ત્રે ઈશ્વરને સ્થાન આપેલુ છે યોગીઓ ઈશ્વરનો સ્વીકાર તો કરે છે પણ સૃષ્ટિકર્તૃત્વ અને એવી એવી કેટલીક ઈશ્વરને લગતી ભાવનાઓવિષે તેઓ કશો અભિપ્રાય આપતા નથી યોગીઓ જેને ઈશ્વર કહે છે તેનો અર્થ સૃષ્ટિનો કર્તા થઇ શકતો નથી, પરતુ વેદના મત પ્રમાણે ઈશ્વર જગતનો કર્તા પણ મનાય છે. વેદનો અભિપ્રાય એવો છે કે જગતમા સર્વત્ર એકતાનતા જોવામા આવે છે, તેથી કરીને એકની ઇચ્છાશક્તિથીજ તેનો વિકાસ થયો હોવો જોઇએ

યોગીઓ ઈશ્વરનુ અસ્તિત્વ સિદ્ધ કરવા નવા પ્રકારની દલીલનો ઉપયોગ કરે છે તેઓ કહે છે કે—

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥२५॥

સૂત્રાર્થ—સર્વજ્ઞપણુ જે બીજાઓમા બીજરૂપે રહેલુ છે તે તેનામા (ઈશ્વરમા) વિકાસ પામીને નિરતિશયતા એટલે અનતતાને પામેલુ છે

વિવેચન—મનને અત્યત બૃહત્ અને અત્યત ક્ષુદ્ર એવા બે છેડાની વચમા ભ્રમણ કરવું પડે છે. તમે અમુક મર્યાદિત વિષયનો વિચાર કરી શકો છો, પણ તેમ કરતાની સાથેજ તમારા મનમા અનંત દેશનો વિચાર આવ્યા વગર રહેતોજ નથી. આખ બંધ કરીને એકાદ

नानकडी जग्यानो विचार करी जोवाथी प्रत्यक्ष जोई शकशो के, जे घडीए नानी जग्यारूपी एक क्षुद्र वर्तुळनी तमे कल्पना करो छो, तेज वखते तेनी आसपास अनंत विस्तारवाळु वर्तुळ पडेलुं छे ए ख्याल पण तमने आववानोज. जेवु देशना संबंधमां तेवुज कालना संबंधमां पण छे दाखला तरीके, तमे एक सेकन्डनो विचार करशो एटले तेनी साथे साथेज तमारी आगळ अनंतकाळनो विचार आवी उभो रहेशे एज प्रमाणे ज्ञाननु पण समजवु मनुष्यमा ज्ञान बीजरूपे रहेलु छे पण ए क्षुद्र ज्ञाननो विचार करतांनी साथेज अनंत ज्ञाननो विचार पण आवी जाय छे मारांशमा, आपणा मनतुं बंधारणज सिद्ध करी बतावे छे के अनंत ज्ञान छे अने योगीओ कहे छे के ए अनंत ज्ञान जेनामां पूर्ण विकासने पामेलु छे तेज ईश्वर.

स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥२६॥

सूत्रार्थ—ते ईश्वर पूर्वपुरुषोनो पण गुरु छे कारण के तेनी अवस्था काळथी मर्यादित नथी

विवेचन—आपणी अंदर सर्वप्रकारनु ज्ञान रहेलु छे ए वात सत्य छे, तोपण तेने उत्तेजित-विकसित करवामाटे बीजाना ज्ञाननी अपेक्षा रहे छे ज्ञान प्राप्त करवानी शक्ति पण आपणामा रहेलीज छे, पण आपणे तेने उत्तेजित करवी पडे छे योगीओ कहे छे के आ ज्ञाननी जाग्रति, बीजा कोई पुरुषना ज्ञाननी मदद होय तोज थई शके छे, जड अने अचेतन पदार्थोद्वारा कदि पण ज्ञाननो विकास थई शकतो नथी. दीवावडे दीवो सळगे छे, तेम ज्ञाननी शक्तिवडेज ज्ञाननो विकास थई शके छे. आपणामां जे ज्ञान रहेलु छे तेने जाग्रत करवाने माटे ज्ञानी पुरुषोनो समागम हमेशा आपणे सेववोज जोईए एटला माटे गुरुनी सहायता तो परहेलीज अगत्यनी मनाई छे एवा गुरुओनो जगतमां कोई काळे अभाव हतो पण नहि अने थशे पण नहि तेमनी सहायता विना ज्ञान संभवतुज नथी सर्व गुरुओनो गुरु एक ईश्वर

જ છે. કારણ કે ઉપર કહેલા ગુરુએા–મહાત્માએા ગમે તેટલા ઉન્નત થયા હેાય અને જીવન્મુક્ત બની રહ્યા હેાય, પરંતુ જ્યાંસુધી તેમના પ્રારબ્ધનેા ક્ષય ન થઈ રહે ત્યાંસુધી ઉપાધિદ્દષ્ટિથી તેએા તેના બંધનમાં જ છે; અને દેશ, કાળ, ઇ૦ ની મર્યાદા તેમને લાગુ પડે છે. માત્ર ઈશ્વરને એકલાનેજ એ બંધન હેાતું નથી.

યેાગીએાના બે મુખ્ય સિદ્ધાન્ત છે. પ્રથમ તેા એ કે સાન્ત પદાર્થનેા વિચાર કરવા જતાં મનને અનંતનેા વિચાર કરવાની ફરજ પડે છે; અને એક બાજુનેા માનસિક અનુભવ સાચેા હેાય તેા બીજી બાજુએાનેા માનસિક અનુભવ પણ સાચેા હેાવેાજ જોઇએ; કારણ કે બેઉ એકજ મનના અનુભવેા હેાવાથી તેમની કિંમત એક સરખીજ ગણાય. મનુષ્ય અલ્પજ્ઞ છે એજ બતાવી આપે છે કે ઈશ્વર અનંતજ્ઞાનસંપન્ન છે. આ બે અનુભવેામાંથી જો હું એકને માન્ય રાખું તેા મારે બીજાને પણ માન્ય રાખવેાજ જોઇએ. બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર કરતાં તેા મારે બેઉને માન્ય રાખવા અથવા બેઉને છેાડી દેવા એ સિવાય ત્રીજો રસ્તેા જણાતેા નથી. મનુષ્ય અલ્પજ્ઞ છે એમ જો આપણે માનતાજ હેાઇએ, તેા પછી તેની પાછળ એક અસીમ જ્ઞાનસંપન્ન પુરુષ રહેલેા છે એ વાત પણ કબૂલ રાખ્યેજ છુટકેા. યેાગીએાનેા બીજો સિદ્ધાંત એ છે કે ગુરુની મહાયતા વિના જ્ઞાન મળી શકતુંજ નથી. હાલના દાર્શનિકો પણ એમજ કહે છે કે જ્ઞાન મનુષ્યની અંદરથીજ ઉત્પન્ન થાય છે એ ખરૂં; પણ એ જ્ઞાનની જાગ્રતિ થવામાટે કેટલાક અનુકૂળ અને સહાયક સંયેાગેાની આવશ્યકતા રહે છે. એટલામાટે ગુરુની જરૂર છે. એના સિવાય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતી નથી. હવે અહીં પ્રશ્ન એ ઉપસ્થિત થાય છે કે જો મનુષ્ય, દેવ અથવા પેગંબર પણ આપણા ગુરુ હેાય, તેાપણ તેએા બધા મર્યાદિતજ છે; એટલે તેમનેા પણ કેાઇ ગુરુ હેાવેાજ જોઇએ. એ પ્રમાણે વિચાર કરતાં આખરે એક પુરુષ, જેને કાળનુ બંધન લાગુ પડતું નથી, તેજ સર્વ ગુરુએાનેા ગુરુ છે એવેા અંતિમ સિદ્ધાંત માન્ય રાખ્યા વગર

વાસ્તુજ નથી. એ ગુરુ અનંતજ્ઞાનસંપન્ન છે, તથા સર્વ પ્રકારે અનંત અને અનાદિ છે, અને તેનેજ આપણે ઈશ્વર કહીએ છીએ.

तस्य वाचकः प्रणवः ॥२७॥

સૂત્રાર્થ—પ્રણવ એટલે ૐકાર તેનો વાચક છે.

વિવેચનઃ—આપણા મનમાં જે કાંઇ વિચાર આવે છે તે દરેકનો અંગીભૂત એકેક શબ્દ પણ હોય છે એ શબ્દ અને વિચારને પૃથક્ કરી શકાતા નથી. એકજ વસ્તુનો બાહ્યભાગ તે શબ્દ અને તેનો અંદરનો ભાગ તે વિચાર અથવા ભાવના કહેવાય છે. કોઇ પણ મનુષ્ય પૃથક્કરણ કરીને ભાવનાને શબ્દથી છૂટી પાડી શકતો નથી. ઘણાનો એવો અભિપ્રાય છે કે કેટલાક માણસોએ એકત્ર થઈને અમુક વસ્તુને કયા નામથી ઓળખવી તેનો વિચાર કરીને ઠરાવ કર્યો હશે, અને એમ કરતાં કરતાં ભાષાની ઉત્પત્તિ થઇ હશે. પણ એ અભિપ્રાય ખોટો છે એવું સાબિત થઇ ચૂક્યું છે. સૃષ્ટિની રચના થઇ ત્યારથીજ ભાષા અને શબ્દ અસ્તિત્વ ધરાવતા આવ્યા છે. ત્યારે હવે પ્રશ્ન થાય છે કે શબ્દ અને ભાવના એ બેનો પરસ્પર સંબંધ છે ખરો? આપણે એટલું તો જોઇ શકીએ છીએ કે શબ્દ અને ભાવનાનો સંબંધ અવિચ્છિન્ન છે, તોપણ એક ભાવ એકજ શબ્દથી દર્શાવાય અને તેને માટે એક કરતાં વધારે શબ્દ નજ હોય એવું નથી. વીસ પચીસ દેશના લોકોના મનમાં એકજ પ્રકારની ભાવના હોય, પણ તે ભાવના દર્શાવવાને માટે તેઓ એકજ શબ્દનો પ્રયોગ કરતા નથી પણ જુદા જુદા શબ્દ વાપરે છે. પ્રત્યેક ભાવના દર્શાવવામાટે આપણને શબ્દની જરૂર પડે છે પણ એ શબ્દનો એકજ રીતે ઉચ્ચાર કરવો જોઈએ એવો કશો નિયમ નથી. જુદી જુદી પ્રજાઓ જુદા જુદા ઉચ્ચારવાળા શબ્દનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી કરીને પતંજલિના યોગસૂત્રનો ભાષ્યકાર લખે છે કે, "ભાવના અને શબ્દનો સ્વાભાવિક સંબંધ તો છેજ, પણ એક શબ્દ અને એક ભાવના, એ બેની વચ્ચે અનિવાર્ય સંબંધ હોવોજ જોઈએ એવું સૂચિત થતું

નથી." એકજ ભાવનાને દર્શાવનારા શબ્દો અને ઉચ્ચારો ભિન્ન હોય છે, તોપણ તેમની વચ્ચે સ્વાભાવિક સંબંધ રહેલો છે. જો વાચ્ય અને વાચકની વચ્ચે સ્વાભાવિક સંબંધ હોય તોજ શબ્દ અને ભાવનાનો સંબંધ સંભવી શકે. એમ ન હોય તો વાચક શબ્દ કોઇ દિવસ સામાન્ય વપરાશમાં આવી શકેજ નહિ. વાચક શબ્દ વાચ્ય પદાર્થનો પ્રદર્શક છે. વળી એ વાચ્ય પદાર્થનું પ્રથમથીજ અસ્તિત્વ હોય અને અનેકવારના અનુભવથી આપણી ખાત્રી થાય કે, અમુક વાચક શબ્દનો જ્યારે જ્યારે ઉપયોગ થાય છે ત્યારે ત્યારે અમુક વસ્તુનુંજ સૂચન થાય છે, ત્યારેજ આપણે નિશ્ચયપૂર્વક માની શકીએ કે વાચ્ય અને વાચકની વચ્ચે એક પ્રકારનો વાસ્તવિક સંબંધ છે. પછી એ વાચ્ય પદાર્થ સન્મુખ ન હોય તોપણ એકલા વાચક શબ્દની સહાયતાથીજ જેમને તે પદાર્થનું જ્ઞાન થઇ શકે એવા હજારો માણસો નીકળી આવશે. વાચ્ય અને વાચક વચ્ચે સ્વાભાવિક સબંધ હોવાની ખાસ જરૂર છે. એમ હોય તોજ વાચક શબ્દનું ઉચ્ચારણ થતાંની સાથે વાચ્ય પદાર્થની ભાવના સાંભળનારના મનમાં તાજી થઇ જાય છે. પાતજલ દર્શનનો ભાષ્યકાર કહે છે કે ૐકાર એ ઈશ્વરનો વાચક છે. ભાષ્યકાર આ બાબત ઉપર આટલો બધો ભાર મૂકે છે તેનું કારણ શુ હશે? "ઈશ્વર" એ વિચાર જણાવવાને માટે સેંકડો શબ્દો યોજાયા છે. જેમ એક વિચારની સાથે હજારો શબ્દોનો સંબંધ જોડાએલો હોય છે, તેવી રીતે "ઈશ્વર" એ ભાવનાની સાથે સેંકડો શબ્દોનો સબંધ છે અને એ દરેક શબ્દ ઈશ્વરનો વાચક થઇ શકે છે. એ તો જાણે ઠીક, પણ એ બધા શબ્દો પૈકી આપણે એક એવો સાધારણ શબ્દ શોધી કહાડવો જોઇએ કે જે સમસ્ત વાચક શબ્દોના સામાન્ય આધારરૂપ હોય. તમામ શબ્દોનો વાચક હોવો જોઇએ, સર્વ વાચક શબ્દોમાં શ્રેષ્ઠ હોવો જોઇએ અને વાસ્તવિક રીતે બધા શબ્દોની જગ્યાએ વપરાઇ શકાય, એવી શબ્દશક્તિવાળો હોવો જોઇએ. જેમ ગળામાંથીજ પ્રત્યેક શબ્દનો ઉચ્ચાર પ્રકટે છે; તેમ એવો કોઈ ભાતિક શબ્દ

છે કે જેનાવડે બીજા બધા શબ્દોનું આપોઆપજ પ્રગટીકરણ થઇ જાય? ૐ એ એક એવો શબ્દ છે એ તમામ શબ્દોના આધારરૂપ છે એમાં પહેલો અક્ષર જે अ છે, તેમાં તમામ શબ્દોનું મૂળ રહેલું છે એ તમામ શબ્દોની ચાવી જેવો છે એનું ઉચ્ચારણ કરતી વખતે જીભ તથા તાળવાના કોઇ પણ ભાગને સ્પર્શ કરવો પડતો નથી ત્રીજો અક્ષર म—તે તમામ વર્ગના વ્યંજનોનો છેલ્લો અક્ષર છે એટલે તેને બધા અક્ષરોનો પ્રતિનિધિ ગણી શકાય અને એનો ઉચ્ચાર કરતી વેળા બેઉ હોઠ બંધ કરવા પડે છે. વચલો અક્ષર उ તે જીભના મૂળથી માંડીને મુખમાં ગોળા શબ્દજનક યંત્રના બીજા છેડા સુધી પ્રસરી જાય છે એ રીતે એકલા ૐ શબ્દદ્વારા શબ્દોચ્ચારના તમામ પ્રકારનું પ્રકટીકરણ થઇ શકે છે એટલામાટેજ એને સ્વાભાવિક ઈશ્વરવાચક શબ્દ માન્યો છે અને તમામ પ્રકારના શબ્દોના જનકતુલ્ય ગણ્યો છે. જેટલા પ્રકારના શબ્દ ધારી શકાય તે સર્વનું ૐકારવડે સૂચન થઇ શકે છે આ બધા અનુમાન એક બાજુ ઉપર મૂકીએ તોપણ ૐકાર ઈશ્વરનો વાચક છે એમ માનવાને બીજાં પણ કારણો છે ભરતખંડમાં જે જે ધર્મની ભાવનાઓ પ્રચલિત થએલી છે તે બધી ૐકારની આસપાસજ ગૂંથાએલી હોઇ ૐકારમાંજ આવીને એકત્ર થાય છે વેદમાં વર્ણવેલી વિવિધ પ્રકારની ધાર્મિક વિચારણાઓ ૐકારની આસપાસ એકત્ર થએલી છે અને કોઇ એવો પ્રશ્ન કરે કે એની સાથે અમેરિકા, ઇંગ્લંડ તથા બીજા દેશોનો સબંધ છે ખરો? એનો ઉત્તર એ છે કે તમામ દેશોમાં ૐકારનોજ ઉપયોગ થઇ રહ્યો છે ભારતવર્ષમાં જે જે ભિન્ન ભિન્ન ધર્મભાવનાઓનો વિકાસ થયો છે તે બધામાં ૐકાર સર્વવ્યાપી રહ્યો છે અને ઈશ્વરવિષયક જુદી જુદી ભાવનાઓ દર્શાવવાને માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. અદ્વૈતવાદી દ્વૈતવાદી દ્વૈતા-દ્વૈતવાદી ભેદવાદી અને નાસ્તિકવાદીઓએ પણ ૐકારનો સ્વીકાર કર્યો છે માનવ પ્રજામાં જે જે ધર્મભાવનાઓ પ્રચલિત થએલી જોવામાં આવે છે, તે

સર્વનુ સૂચન ૐકારદ્વારા થઇ શકે છે અગ્રેજી શબ્દ "ગૉડ" લ્યો એનાવડે કેટલીક મર્યાદિત ભાવનાઓનુજ સૂચન થઇ શકે છે એ ઉપરાંત બીજી કોઇ ભાવનાને "ગૉડ" શબ્દદ્વારા સમજાવવી હોય તો તેમા થોડા વિશેષણો ઉમેરવાં પડે છે જેમકે પર્સનલ (સગુણ), ઇમપર્સનલ (નિર્ગુણ), એબ્સોલ્યુટ (પૂર્ણ) વગેરે બીજી ભાષાઓમા પણ જે જે ઇશ્વરવાચક શબ્દો છે તે સર્વાનુ પણ એમજ સમજી લેવુ. તેમના દ્વારા ઇશ્વર સબધી ઘણોજ મર્યાદિત ભાવ દર્શાવી શકાય છે. પણ ૐકારમાં સર્વ પ્રકારના અર્થ સમાઇ જાય છે માટે એનો ઉપયોગ સર્વને આવશ્યક છે

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥

સૂત્રાર્થ —એ ૐકારનો જપ તથા તેના અર્થરૂપ પરમાત્માનુ ધ્યાન-ચિંતન કરવુ, એનુ નામ ઇશ્વરપ્રણિધાન છે

વિવેચન —કોઇ એમ પૂછશે કે ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર શા માટે માનવામાં આવી હશે? આગળ કહેવાઇ ચૂકેલો સસ્કારનો સિદ્ધાંત તો આપણને બધાને હજી યાદજ હશે તમામ પ્રકારના સસ્કારનો સમૂહ આપણા મનમા રહે છે, એ સિદ્ધાત સંસ્કારના સબધમાં જણાય છે તેઓ ક્રમે ક્રમે સૂક્ષ્મ અને તેથીએ વધારે સૂક્ષ્મ બનતા જાય છે ખરા, પણ નિર્મૂળ તો નથીજ થતા કોઇ ઉત્તેજક કારણ મળી આવતા પાછા તે જાગ્રત થઇ જાય છે અને તેમનો વિકાસ થવા લાગે છે એમ થતા થતા પરિણામે તેઓ સ્વભાવ-ટેવનુ પ્રકટ સ્વરૂપ પણ ધારણ કરે છે અણુઓનુ કપન કદિ વિરામ પામતુ નથી સમગ્ર જગતનો નાશ થશે ત્યારે મોટાં મોટાં આદિાસનો શમી જશે સૂર્ય, ચદ્ર, તારા, પૃથ્વી એ સર્વ ક્ષય પામી જશે, પણ પરમાણુઓમા જે કપન ચાલી રહ્યુ છે તે તો કાયમજ રહેવાનુ. મોટા મોટા પહાડોમા જે કાર્ય ચાલી રહ્યુ છે તે જ કાર્ય નાનામા નાના પરમાણુમા પણ ચાલ્યા કરે છે આ નિયમ બાહ્ય વસ્તુઓને તેમજ ચિત્તને સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ચિત્તની

અંદર ચાલી રહેલા આંદોલનો અદ્રશ્ય ભલે થઇ જાય, પણ પરમાણુઓના આંદોલનની માફક તેમની સૂક્ષ્મ ગતિ તો ચાલુજ રહેવાની અને જ્યારે કોઇ ઉત્તેજક કારણ મળી આવશે ત્યારે તે પાછા ફરીથી પ્રકટ સ્વરૂપ પણ ધારણ કરવાનાં હવે અભ્યાસ અથવા અમુક મંત્રનો પુનઃ પુનઃ ઉચ્ચાર કરવાનું રહસ્ય તમને સમજાયું હશે. આપણા મનની અંદર ધર્મના જે સંસ્કાર પડી રહેલા છે, તેને વિશેષ પે ઉત્તેજિત કરવામાં આ મંત્રોચ્ચાર બહુજ સહાયતા આપે છે

क्षणमपि सज्जनसंगतिरेका । भवति भवार्णवतरणे नौका ॥

અર્થાત્-એક ક્ષણનો પણ સાધુસમાગમ સેવ્યો હોય તો તે ભવસાગર તરી જવાની નૌકાસમાન થઇ પડે છે સત્સંગનું આવું અદ્ભુત સામર્થ્ય છે બાહ્ય સત્સંગની જેવી અસર છે તેવીજ આંતરિક સત્સંગની પણ છે ૐકારનો વારંવાર જપ અને તેના અર્થનું ધ્યાન કરવું એ આંતરિક સાધુસંગ કરવા જેવું છે ૐકારનો વારંવાર જપ કરો અને તેની સાથે સાથે તેના અર્થનું મનન કરો એટલે તમારા હૃદયમાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ પ્રકટી નીકળવાનો અને આત્મભાનુ ઝળકી ઉઠવાનો

પરંતુ ૐકારનું ધ્યાન કરતી વખતે તેના અર્થનું પણ ચિંતન કરવાની જરૂર છે અસત્ પુરુષોના સમાગમમાં પણ વાર પણ આવતા નહિ, કારણ કે તમારા જૂના પાપની જે નિશાનીઓ હજી તમારા અંદર રહેલી છે તે બહારથી રૂઝાએલા દેખાય છે તો પણ અસત્સંગરૂપી ઉત્તેજન મળતાં તે ઘા પાછા અસલના સ્વરૂપમાં તાજા થઇ જવાના આ ઉદાહરણ ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે આપણા મનની અંદર જે ઉત્તમ સંસ્કારો અવ્યક્ત અવસ્થામાં પડી રહેલા છે, તેમને સત્સંગદ્વારા જાગ્રત કરાય તો તે વ્યક્ત સ્વરૂપ ધારણ કરે છે જગતમાં સત્સંગના કરતાં વધારે પવિત્ર કશું છેજ નહિ; કારણ કે એકલા સત્સંગથીજ શુભ સંસ્કારને જાગ્રત કરવાનો ઉત્તમોત્તમ સુયોગ પ્રાપ્ત થાય છે

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥२९॥

સૂત્રાર્થ:–એના થકી આન્તર્દષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે અને યોગમાર્ગના અંતરાયો–વિઘ્નોનો નાશ થાય છે.

વિવેચન:—ૐકારના જપ અને ધ્યાનનું પહેલું ફળ તો એ જોવામા આવે છે, કે ધીમે ધીમે અંતર્દષ્ટિનો વિકાસ થવા લાગે છે અને યોગ-માર્ગમાં જે જે માનસિક અને શારીરિક વિઘ્નો હોય છે તે સર્વ દૂર થઇ જાય છે. એ વિઘ્નો ક્યાં ? તે હવેના સૂત્રમાં આવે છે.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभू-मिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥ ३० ॥

સૂત્રાર્થ:—વ્યાધિ, માનસિક જડતા, સંશય, પ્રમાદ (અભ્યાસ તરફ બેકાળજી), આળસ, વૈરાગ્યની ન્યૂનતા, મિથ્યા અનુભવ, એકાગ્રતા ન થવી, એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થવા છતાં તેનો ટકાવ ન થવો, આ નવ ચિત્તમાં વિક્ષેપ ઉત્પન્ન કરનારા અંતરાયો છે.

વિવેચન:—સંસારરૂપી સમુદ્રને તરી જવામા શરીર પણ ખાસ અગત્યનું સાધન હોવાથી તેને પણ બહુ કાળજીથી જાળવવું પડે છે. અસ્વસ્થ અને રોગી શરીરવાળાથી યોગાભ્યાસ થઇ શકતો નથી. માનસિક જડતા પણ યોગમાર્ગના આપણા પ્રબલ અનુરાગ તથા ઉત્સાહને શિથિલ કરી નાખે છે. સાધન કરવા માટે જે દૃઢ એકાગ્રતા, દૃઢ સંકલ્પ અને શક્તિની અત્યંત જરૂર હોય છે તેમાંનું કશું એથી કરીને રહેતુ નથી. વળી યોગવિદ્યાના સંબંધમાં આપણો વિચારજનિત વિશ્વાસ ગમે તેટલો હોય તોપણ જ્યાંસુધી દૂરદર્શન, દૂરશ્રવણ તથા એવી જાતના અલૌકિક અનુભવો આપણને ન મળે, ત્યાંસુધી આ વિદ્યાની સત્યતાવિષે આપણા મનમાં અનેક તરેહની શંકાઓ ઉત્પન્ન થવાની. જ્યારે એવા એવા અનુભવો મળવા લાગે છે ત્યારેજ આપણું મન દૃઢ થાય છે અને સાધનમાર્ગમાં વિશેષ ખંતથી પ્રયત્ન કરવાનુ પ્રોત્સાહન મળતું જાય છે. સાધનમાં પ્રવૃત્ત થયા પછી કેટલાકોને થોડા દિવસસુધી

પોતાનું મન ખૂબ સ્થિર અને એકાગ્ર બની ગયું હોય એવુ લાગે છે, અને એમજ થાય છે કે જાણે સાધનમાર્ગમાં ઘણીજ ત્વરાથી પ્રગતિ થતી ચાલે છે પણ તે પછી ઉન્નતિનો પ્રવાહ એકાએક બંધ થઇ જાય છે. સપાટાબંધ જતું વહાણ જેમ એકાએક ભાડા ઉપર ચડી જઇને જમીનમાં ખુચી બેસે અને કેમે કર્યું ત્યાંથી હઠે નહિ, તેમ તમારી ઉન્નતિ એકદમ અટકી પડે છે. પરંતુ આવી સ્થિતિ થાય તોપણ પ્રયત્ન કર્યાજ કરજો, એમ ઘણીવાર ચડ ઉતર કરતા કરતાંજ ઉન્નતિને માર્ગે આગળ વધી શકાય છે.

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासविक्षेपसहभुवः ॥३१॥

સૂત્રાર્થ—દુઃખ, માનસિક ક્ષોભ, શરીરનું ધ્રૂજવું, અનિયમિત શ્વાસોચ્છ્વાસ, એટલાં વિક્ષેપ(ધ્યાનભંગ)ની સાથે સાથે ઉત્પન્ન થાય છે.

વિવેચન—અભ્યાસની સાથે સાથેજ મન પણ શાંત થતું ચાલે છે. જ્યારે અભ્યાસમાં અવળે રસ્તે ચાલતો હોય અથવા મનનો સંયમ જેવો જોઇએ તેવો થયો ન હોય, ત્યારેજ ઉપર ગણાવેલાં વિઘ્નો ઉપસ્થિત થાય છે. ૐકારનો જપ અને ઈશ્વરની આગળ મનસા–વાચા–કર્મણા આત્મસમર્પણ કર્યાથી મન દૃઢ થાય છે અને નવું બાળ પ્રાપ્ત થાય છે. સાધક અવસ્થામાં સર્વને જ્ઞાનતંતુની ચંચળતાનો અનુભવ થાય છે; પરતુ એ તરફ ધ્યાન ન આપતા સાધન કર્યાંજ જાઓ. સાધનના બળથી એ બધાં વિઘ્નો ટળી જશે અને તમારૂં આસન સ્થિર થઇ જશે.

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥३२॥

સૂત્રાર્થ.—એ (વિઘ્નોનું) નિવારણ કરવાસાટે એક તત્ત્વના અભ્યાસની આવશ્યકતા છે.

વિવેચન.—થોડા સમય સુધી કોઇ પણ એક પ્રકટ વસ્તુનો અભ્યાસ કરવાથી–અર્થાત્ તે વસ્તુમાં વારંવાર મનને જોડવાથી, ઉપર જણાવેલાં વિઘ્નો ટળી જાય છે. આ ઘણો સામાન્ય ઉપદેશ છે. આના પછીનાં

સૂત્રોમાં એ વિષે વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. એકજ પ્રકારનો અભ્યાસ બધાને માટે અનુકૂળ હોતો નથી. એટલામાટે નાના પ્રકારના ઉપાય બતાવવામાં આવ્યા છે. તેમાંથી પોતપોતાનો અનુભવ અને પ્રકૃતિ પ્રમાણે જે જેને અનુકૂળ લાગે તે ઉપાય તેણે ગ્રહણ કરી લેવો.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयानां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥

સૂત્રાર્થ:—સુખીથી મૈત્રી, દુ:ખીપર કરુણા, પુણ્યવાનથી હર્ષ અને પાપાત્માની ઉપેક્ષા, એવી વૃત્તિઓ ધારણ કરવાથી ચિત્તની પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન.—ઉપર કહી તે ચારે પ્રકારની ભાવનાઓને કેળવવાની ઘણી જરૂર છે. આપણે સર્વના પ્રતિ બન્ધુભાવ રાખવો, દીન-દુઃખી પ્રત્યે દયા રાખવી, લોકોને સત્કર્મ કરતા જોઇને રાજી થવું અને અસત્ પ્રવૃત્તિ કરનાર તરફ ઉપેક્ષા કરવી. આ પ્રમાણે જે જે પ્રાણી, પદાર્થ કે વિષય આપણી આગળ આવી ચડે તેના પ્રત્યે ઉપર કહી તેમાંની એકાદ શુભ ભાવના પ્રમાણે વર્તવું. શુભ વિષયથી પ્રસન્ન થવું અને અશુભ વિષય તરફ ઉદાસીનવૃત્તિ રાખવી એમાંજ કલ્યાણ છે. અનેક પ્રકારના જુદા જુદા પ્રાણી પદાર્થો તરફ આવી ભાવના રાખવાથી મન શાંત થઇ જાય છે. આપણે દરરોજ નાના પ્રકારના કોલાહલ અને અશાંતિનો અનુભવ કરીએ છીએ તેનું કારણ એ છે કે, આપણું મન ઉપર કહ્યા તેવા ભાવ ધારણ કરી શકતું નથી. દાખલા તરીકે, અમુક માણસ આપણા તરફ અન્યાય ભરેલું વર્તન ચલાવે છે તો આપણે પણ તેનો બદલો વાળવા તૈયાર થઇએ છીએ; અને તે પ્રમાણે કર્યા વગર આપણને નિરાંત વળતી નથી. એનું કારણ એ છે કે આપણું ચિત્ત નિર્મળ નથી અને આપણે વશ નથી. આપણે તેને રોકી શકતા નથી. આથી કરીને ચિત્ત તે પ્રાણી પદાર્થ તરફ દ્વેષના રૂપમાં વહેવા લાગે છે અને તે દ્વારા

આપણે જે કાંઇ જોઇએ છીએ અથવા ઇન્દ્રિયોદ્વારા અનુભવીએ છીએ, તે બધા પદાર્થો આકાશમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે; અને તેમાં રહેલી જુદી જુદી શક્તિઓ પ્રાણમાંથી પ્રકટ થઇ છે. એ પ્રાણને બહાર કહાડી નાખવો અથવા તેનો નિગ્રહ કરવો તેનું નામ પ્રાણાયામ. યોગશાસ્ત્રના જનકરૂપ પતંજલિ આ પ્રાણાયામના સંબંધમાં વિશેષ વિધાન બતાવતા નથી. પરંતુ તેમના પછી થઇ ગએલા યોગીઓએ પ્રાણાયામવિષે અનેક તત્ત્વોની શોધ કરીને તેમાંથી એક મહાન્ વિદ્યાની રચના કરી છે. પતંજલિના મત પ્રમાણે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ કરવાના અનેક ઉપાયો છે તે માંહેનો પ્રાણાયામ એક ઉપાય છે; પણ એ વિષય ઉપર એ કરતાં વધારે ભાર તેણે મૂક્યો નથી. પતંજલિના ઉપલા કથનનો સારાંશ તો એજ છે કે, શ્વાસને થોડીવાર બહાર કહાડી નાખ્યા પછી તેને અંદર ખેંચવો અને થોડીવાર સુધી ધારણ કરી રાખવો. એટલું કર્યાથી મન પહેલાનાં કરતાં કાંઇક વધારે સ્થિર અને શાંત થઇ શકે છે. પણ તેના પછી થઇ ગએલા યોગીઓએ પ્રાણાયામવિષેની એક ખાસ વિદ્યા ઉત્પન્ન કરી છે. એમનો આ વિષયના સંબંધમાં શો અભિપ્રાય છે તે જાણી લેવો જરૂરનો છે. આ બાબત ઉપર અગાઉ પણ કેટલુંક વિવેચન થઇ ગયું છે પણ તેનુ પુનરાવર્તન કરવાથી તમારા મનમાં તે સારી રીતે ઠસી જશે. પ્રથમ તો તમારે એટલું સમજી લેવું જોઇએ કે પ્રાણનો શ્વાસોચ્છ્વાસ નહિ પણ જે શક્તિવડે શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ નિરંતર ચાલ્યા કરે છે, જે શક્તિ શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિને જીવન અર્પે છે તેને જ પ્રાણ કહેવામાં આવે છે. વળી એ "પ્રાણ" શબ્દનો ઉપયોગ તમામ ઇંદ્રિયોના અર્થમાં પણ કરવામાં આવ્યો છે, તેઓ પણ "પ્રાણ" સંજ્ઞાથી ઓળખાય છે. વળી મનને પણ પ્રાણ કહેવામાં આવે છે. આ ઉપરથી તમને સમજાયું હશે કે પ્રાણ એ સર્વ પ્રકારની શક્તિનું નામ છે. આમ છતાં તેને શક્તિનું નામ આપવામાં આવતું નથી તેનું કારણ એ છે કે, શક્તિ પણ પ્રાણનોજ વિકાસ માત્ર છે. જે મૂળ વસ્તુ શક્તિ

અથવા ગતિરૂપે પ્રકટ થાય છે, તે મૂળવસ્તુનેજ પ્રાણ કહેવામાં આવે છે આપણું ચિત્ત યંત્રરૂપ બનીને ચારે તરફથી એ પ્રાણતત્વનું આકર્ષણ કરે છે અને પછી એ પ્રાણમાંથીજ શરીરનું રક્ષણ કરનારી અનેક શક્તિઓ જેવી કે વિચારશક્તિ, સંકલ્પશક્તિ તથા એવી એવી અનેક શક્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી આપણે શરીરની અંદર ચાલી રહેલી તમામ ગતિઓને તથા શરીરની અંદરની નાડીઓની અંદર ચાલી રહેલા શક્તિપ્રવાહને આપણે કાબુમાં લાવી શકીએ છીએ. પ્રથમ તો આપણે તેમના વિષે અપરોક્ષ જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. તે પછીજ તેમને વશ કરવાની યોગ્યતા ધીમે ધીમે પ્રાપ્ત થાય છે પતંજલિના પછી થઇ ગએલા યોગીઓએ શરીરની અંદર પ્રાણના ત્રણ પ્રવાહનો નિર્દેશ કર્યો છે એકને ઇડા, બીજાને પિંગલા અને ત્રીજાને સુષુમ્ણા કહેવામા આવે છે તેમના મત પ્રમાણે પિંગલા નાડી મેરૂદંડ (કરોડ) ની જમણી દિશાએ અને ઇડા ડાબી બાજુએ આવેલી છે મેરૂદંડના મધ્યભાગમાં એક પોકળ નાડી છે તેને સુષુમ્ણા એવું નામ આપેલું છે. ઇડા અને પિંગલા નામની બેઉ નાડીઓ મનુષ્ય માત્રના શરીરમાં રહેલી છે અને તેનાદ્વારા ચાલતી રહેલા શક્તિના પ્રવાહવડે આપણું જીવન ટકી રહે છે સુષુમ્ણા નાડી પણ સર્વના શરીરમા છે તો ખરી પણ તે અવ્યક્ત છે માત્ર યોગીઓના શરીરમાંજ તે વ્યક્ત સ્વરૂપ ધારણ કરે છે તમારે સ્મરણમા રાખવું જોઇએ કે યોગીઓ યોગસાધનના બળવડે પોતાના શરીરમાં ફેરફાર કરી શકે છે તમે પણ સાધનમાર્ગમાં જેમ જેમ આગળ વધતા જશો તેમ તેમ તમારા શરીરમાં પણ પરિવર્તન થવા માંડશે સાધનનો આરંભ કરતાં પહેલાં તમારું શરીર જેવું હતું, તેવું તે તેવુંજ સાધન કરવા માંડયા પછી રહેશે નહિ આ સિદ્ધાંત બુદ્ધિવડે વિચાર કરતા સમજાઇ શકે એવો છે, અને એ પરિવર્તન શાથી થાય છે તેનો યુક્તિપૂર્વક ખુલાસો પણ આપી શકાય, તેવો છે આપણે જ્યારે જ્યારે નવો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે હમેશ

આપણા મગજમાં એક નવી નીક ખોદાય છે. મનુષ્ય માત્રને સ્વાભાવિક રીતે નવો વિચાર ગ્રહણ કરતાં શામાટે કઠિન લાગે છે, અને જૂના વિચારને તે શામાટે આગ્રહથી વળગી રહે છે તેનું કારણ તમને આ ઉપરથી સમજાઇ જશે. સ્વાભાવિક રીતેજ તેને જૂને માર્ગે ભ્રમણ કરવાનું ગમે છે; કારણ કે એ વધારે સહેલું છે. ઉદાહરણાર્થે, ધારો કે આપણું મન સોયના જેવું છે અને મગજ એક નરમ પદાર્થનો ગોળો છે. હવે તમે જોઇ શકશો કે જ્યારે જ્યારે આપણે નવો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે મનરૂપી સોયવડે આપણા મગજની અંદર એક નવી સડક ખોદાય છે. આ મગજ સફેદ અને ભૂરો એવા બે નરમ પદાર્થનું બનેલું છે. જ્યારે નવો માર્ગ તૈયાર થાય છે ત્યારે પેલો ભૂરો પદાર્થ ત્યાં આવીને તેની સીમા બાંધી લે છે, નહિ તો સફેદ પદાર્થવડે તે પૂરાઇ જાય. એ ભૂરો પદાર્થ મગજમા ન હોત તો મનુષ્યમા સ્મરણશક્તિ જેવું કાંઇ હોતજ નહિ. કારણ કે સ્મરણશક્તિ એટલે જૂના માર્ગે પુન ભ્રમણ કરવુ; પહેલાં જેનો વિચાર કરી ગયા હોઇએ તેનો ફરીથી વિચાર કરવો; તેના તરફ ફરીથી દષ્ટિ કરવી. બધાને સારી રીતે જાણીતા હોય એવાજ પ્રકારના વિચારો લઇને તેમના વિષે જો હુ વિવિધ પ્રકારથી વિવેચન કરૂ, તો તે તમને બધાને તરતજ સમજાઇ જશે. એનુ કારણ એજ છે કે તે પ્રકારના વિચારનો માર્ગ તમારા મગજમાં પ્રથમથીજ ખોદાઇ ચૂકેલો છે અને તેના તેજ માર્ગે તમારે ફરી ફરીને જવાનું છે. પણ જ્યારે આપણી આગળ કોઇ તદ્દન નવીન વિચાર મૂકવામાં આવે છે ત્યારે તેને માટે આપણે નવોજ રસ્તો ઘડવાની જરૂર ઉભી થાય છે. આથી કરીને તે સહેલાઇથી સમજી શકાતો નથી. મનુષ્યો નહિ પણ તેમનાં મગજોજ અજાણપણે નવા વિચાર ગ્રહણ કરવાની ના પાડે છે અને તે અંદર દાખલ થવા જાય છે ત્યારે તેનો બળપૂર્વક અટકાવ કરે છે. મનુષ્યમાં રહેલો પ્રાણ એ સમયે જે નવો માર્ગ ખોદવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેમાં મગજ અટકાવ કરવા જાય છે. માણસો

જૂના વિચારને શા માટે વળગી રહે છે અને નવા વિચારને જલદી કેમ ગ્રહણ નથી કરતા તેનું આ કારણ છે. મગજમાં માર્ગની સંખ્યા જેમ ઓછી હશે અને ગ્રાણરૂપી સેાયવડે મગજની અંદર જેમ ઓછી સડકો ખેાદાઇ હશે, તેટલા પ્રમાણમાં તે માણસ જૂના વિચારને વળગી રહેશે અને નવા વિચાર અને ભાવનાઓને ગ્રહણ કરતાં રકઝક કરશે. મનુષ્ય જેટલેા વધારે વિચારશીલ તેટલા પ્રમાણમાં તેના મગજની અંદર આડી અવળી સડકોની સંખ્યા પણ વધારે, અને તેટલા પ્રમાણમાં નવીન વિચારોને ઝીલવાની તેની તત્પરતા પણ વધારે હેાવીજ જોઇએ. દરેક નવા વિચારને માટે આજ નિયમ છે. મગજમા જ્યારે પણ નવેા વિચાર દાખલ થાય છે ત્યારે તેને માટે એક નવેા રસ્તેા તૈયાર થાય છે. એટલાજ માટે યેાગાભ્યાસ કરતી વખતે શરૂઆતમા અનેક શારીરિક વિઘ્નેા આવી પડે છે. કારણ કે એ તદ્દન નવેાજ વિષય છે. એની અંદર તદ્દન નવીન ભાવનાઓનેા સમાવેશ થએલેા છે. આજ કારણને લીધે, ધર્મની બાબતમા પણ એમજ છે. કુદરતમાં અથવા દુનિયાદારીમાં લાગુ પડે એવું કેાઇ ધર્મનુ અંગ લઇને સમજાવવા બેસીએ તેા તેમા બધાને સમજ પડે છે પરંતુ દર્શનશાસ્ત્ર, મનેાવિજ્ઞાન કે મનુષ્યના આંતરિક જીવનવિષે કેાઇ વ્યાખ્યાન આપવા માંડે તેા સામાન્ય માણસેાને તેમાં સમજ પડશે નહિ આપણે જેને જગત કહીએ છીએ તે શું છે તે બરાબર સમજી લેવુ જોઇએ. એક અનંત સત્તાજ આ જગતનું રૂપ ધારણ કરે છે એ અનંત સત્તાનેા માત્ર અલ્પ અંશજ જગતરૂપે પ્રકટ થાય છે અને તેને આપણે જગત કહીએ છીએ. આ ઉપરથી તમે જોઇ શકશેા કે જગતની બહાર પણ તે અનંત સત્તા રહેલી છે આ નાનું સરખું બ્રહ્માંડ કે જેને આપણે જગત કહ્યું છે તે, અને જગતથી પર–તેની બહારની અનંત સત્તા, એ બેઉની સાથે ધર્મનેા સંબંધ છે.

જે ધર્મ આ બેમાંથી માત્ર એકનેાજ વિચાર કરે છે તે ધર્મ ખરેખર અધૂરેાજ છે. ધર્મની અંદર બન્નેનેા સમાવેશ થવેા જોઇએ. જે ધર્મ

અનંત સત્તાના જગતરૂપી વ્યકત અંશસાથેજ માત્ર સંબંધ ધરાવતો હોય છે, તે ધર્મને છેવટે દિશા, કાલ અને કારણરૂપી ચક્રમાં અટવાઇ જવું પડે છે. જે ધર્મશાસ્ત્રોમાં માત્ર આ જગતરૂપી વ્યકત અંશનીજ ચર્ચા હોય છે, તેમાં આપણને બધાને સમજ પડે છે; કારણ કે આપણે પોતે પણ તેની અંદરજ આવી જઇએ છીએ, અને જગત વિષેની ભાવનાઓનો આપણને અનંત કાળથી પરિચય થએલો છે. પણ ધર્મનો જે અંશ અનંતની ચર્ચામાં ઉતરે છે તે તો આપણે માટે તદ્દન નવીન જ છે. એથી કરીને એને સારૂ મગજમાં નવો માર્ગ તૈયાર કરવો પડે છે; અને એનાથી આખા શરીરમાં મોટો ફેરફાર થઇ જાય છે. સાધારણ માણસો યોગાભ્યાસ કરવા જતાં પોતાના હમેશના માર્ગમાંથી દૂર નીકળી જાય છે તેનુ આજ કારણ છે. આ વિઘ્નોની નડતર બને તેટલી ઓછી કરવા માટેજ ભગવાન પતંજલિએ આ બધા ઉપાયો યોજ્યા છે. એમાંથી આપણે જે ઉપાય સૌથી વધારે અનુકૂળ અને ઉપયોગી લાગે, તે પસંદ કરવો અને તે રીતે સાધન કરવા માંડવું એજ કર્તવ્ય છે.

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी।३५

સૂત્રાર્થઃ—જે જે સમાધિદ્વારા કેટલાક અલૌકિક ઇન્દ્રિયવિષયોનો અનુભવ થાય છે, તેના વડે પણ મનની સ્થિરતા થાય છે.

વિવેચનઃ—આ બધા અનુભવો ધારણાવડે એટલે એકાગ્રતાવડે આગોઆપ થઇ જાય છે. યોગીઓ કહે છે કે જો નાકના અગ્રભાગ ઉપર મનને એકાગ્ર કરવામાં આવે તો થોડાજ દિવસમાં અલૌકિક સુગન્ધનો અનુભવ થાય છે. જીભના મૂળમાં મનને એકાગ્ર કરવાથી ઘણાજ મધુર શબ્દો સંભળાય છે અને જીભના ટેરવા ઉપર મનને સ્થિર કરવાથી અત્યંત સ્વાદિષ્ટ રસનો અનુભવ મળે છે. જીભના મધ્ય ભાગ ઉપર મનને સ્થિર કરવાથી કોઇક વસ્તુને સ્પર્શ કરતા હોઇએ એવો અનુભવ થાય છે. તાળવામાં મનને એકાગ્ર કર્યાથી સઘળાં દિવ્ય સ્વરૂપોનું દર્શન થાય છે. યોગના અમુક માર્ગનું અવલંબન કરવા છતાં આ વિષયની

અસ્તતાવિષે જેમનુ મન શકાશીલ હોય, તેઓ ઉપર કહેલી બાબતોનો થોડા દિવસ અભ્યાસ કરી જોશે તો તેમને એ બધા અનુભવો થવા લાગશે અને તેમની શકાઓ પણ આપોઆપ ટળી જશે

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥

સૂત્રાર્થ—અથવા શોકરહિત જ્યોતિર્મય પદાર્થનુ ધ્યાન કરવાથી પણ સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે

વિવેચન—આ પણ એક પ્રકારની સમાધિ છે જાણે હૃદયની અદર એક કમળ છે એવી કલ્પના કરીને ધ્યાન કરવુ. તેની પાંખડીઓ નીચી નમેલી છે તેમની વચમાં થઈને સુષુમ્ણા ચાલી જાય છે, આવુ ચિત્ર કલ્પીને તેનુ ધ્યાન કરો ત્યાર પછી એક પૂરક કરવો પછી રેચક કરતી વખતે એવી કલ્પના કરો કે કમળની પાંખડીઓ જે નીચી નમેલી હતી તે ઉચી થતી જાય છે, અને એ કમળની અદર ઝગઝગતા તેજની કલ્પના કરીને એ તેજનુ ધ્યાન કરો

वीतराग-विषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥

સૂત્રાર્થ—અથવા જેણે તમામ પ્રકારના ઇન્દ્રિયવિષયની આસક્તિનો ત્યાગ કર્યો છે એવા વીતરાગ પુરુષના હૃદયનુ ધ્યાન કરવાથી પણ ચિત્ત સ્થિર થાય છે

વિવેચન—કોઇ સાધુ પુરુષને યાદ કરો કોઇ મહાત્મા જેના ઉપર તમને ઘણીજ શ્રદ્ધા હોય અથવા કોઇ સતજન જે સપૂર્ણ રીતે અનાસક્ત છે એમ તમે જાણતા હો, તેના હૃદયનું ધ્યાન કરો જેનુ અંતકરણ દરેક પ્રકારના વિષય તરફ અનાસક્ત થઇ ગયુ છે, એવા સાધુ પુરુષના અતકરણનું ધ્યાન કરવાથી પણ તમારૂં અતકરણ શાંત થઇ રહેશે. તમને આ પદ્ધતિ અનુકૂળ ન હોય તો બીજો પણ એક માર્ગ બતાવવામા આવે છે

स्वप्ननिद्राज्ञानावलंबनं वा ॥ ३८ ॥

સૂત્રાર્થ—અથવા નિદ્રાને વિષે પણ કોઇ કોઇવાર અપૂર્વ જ્ઞાનની

પ્રાપ્તિ થાય છે, તેનું ધ્યાન કરવાથી પણ ચિત્તની સ્થિરતા થઇ જાય છે.

વિવેચનઃ—કોઇ કોઇ વાર કેટલાક માણસોને સ્વપ્નમાં એવો અનુભવ થાય છે કે જાણે કોઇ દેવ આવીને તેની સાથે વાતચીત કરી રહ્યો છે. એવે વખતે તે એક જાતના આનંદમાં ચકચૂર બની જાય છે. હવામાં જાણે અપૂર્વ સંગીત ચાલ્યું આવતું હોય અને તેનો ધ્વનિ તે સાંભળતો હોય એવું તેને લાગે છે. આવા પ્રકારના સ્વપ્નમાં તેને અત્યંત આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. જાગ્યા પછી પણ તેના મગજ ઉપર એ સ્વપ્નની ઊંડી અસર રહી જાય છે. એ સ્વપ્ન જાણે સત્યજ હોય એમ સમજીને તેનું ધ્યાન કરો. તમારાથી આટલું પણ જો બની શકતું ન હોય તો નીચેના સૂત્રમાં કહ્યું છે તેમ તમને જે પણ રૂચે તેનું ધ્યાન કરજો.

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥

સૂત્રાર્થઃ—અથવા કોઇ પણ પદાર્થ જે તમને પ્રિય લાગતો હોય તેનું ધ્યાન પણ કરી શકાય.

વિવેચનઃ—અલબત્ત, આ ઉપરથી એમ તો નજ માનવું જોઇએ કે કોઇ અનિષ્ટ વસ્તુનું પણ ધ્યાન કરવાની રજા આપવામાં આવે છે. પણ જે કોઇ શુભ વસ્તુ તમને પ્રિય હોય—જેમકે કોઇ પવિત્ર સ્થાન ઘણું પસંદ હોય, અથવા કોઇ દશ્ય તમને ઘણુંજ મનોહર લાગતું હોય, અથવા કોઇ ભાવના તમને ઘણીજ પ્રિય હોય—સારાંશમાં જેનું ધ્યાન કરવામાં તમારૂં ચિત્ત સ્વાભાવિક રીતેજ એકાગ્ર બની જતું હોય, તેનું ધ્યાન તમારે માટે ઇષ્ટ છે.

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ ४० ॥

સૂત્રાર્થઃ—એવે પ્રકારે ધ્યાન કરતાં કરતાં યોગીનું મન પરમાણુથી માંડીને પરમ બૃહત્ પદાર્થસુધી વગર પ્રતિબંધે ગમન કરી શકે છે.

વિવેચનઃ—અભ્યાસવડે મન નાનામાં નાની તેમજ મોટામાં મોટી વસ્તુનું ધ્યાન સહેલાઇથી કરી શકે છે. તેમ થતાં મનોવૃત્તિનો

પ્રવાહ પણ ક્ષીણ થતો જાય છે

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहितृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनतासमापत्तिः ॥ ૪૧ ॥

સૂત્રાર્થ—શુદ્ધ સ્ફટિકની સામે જેવા રંગની વસ્તુ મૂકવામાં આવે તેવોજ રંગ તે ધારણ કરતો દેખાય છે, તેમ જેની ચિત્તવૃત્તિઓ સાધનદ્વારા ક્ષીણ થઇ ગઇ છે એવો યોગી (આત્મા)માં, ગ્રહણ કરનાર ગ્રહણક્રિયામા અને ગ્રાહ્યપદાર્થમાં એકાગ્રતા અને એકરૂપતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે

વિવેચન—ઉપર બતાવેલા વિધિ પ્રમાણે ક્રમવાર ધ્યાન કરતા શુ પરિણામ આવે છે? તમને સર્વને યાદ તો હશે જ કે આગલા એક સૂત્રમા પતંજલિએ જુદા જુદા પ્રકારની સમાધિઓનુ વર્ણન કર્યું છે પ્રારંભમાં સમાધિનો વિષય કોઇ સ્થૂળ પદાર્થ હોય છે, પછી સૂક્ષ્મ વિષયને ગ્રહણ કરી શકાય છે અને એ રીતે ધીમે ધીમે સૂક્ષ્મમાથી વધારે વધારે સૂક્ષ્મ વસ્તુ યોગીની સમાધિનો વિષય થઇ શકે છે ઉપર જે સમાધિનો વિધિ બતાવ્યો છે તે પ્રમાણે સાધન કરવાથી સ્થૂળની પેઠે સૂક્ષ્મ વસ્તુનુ ધ્યાન પણ આપણે સહેલાઇથી કરી શકીએ છીએ આ અવસ્થામાં યોગી ત્રણ વસ્તુઓને સ્પષ્ટ જોઇ-સમજી શકે છે, ગ્રહણ કરનાર ગ્રાહ્ય વસ્તુ અને ગ્રહણક્રિયા. ધ્યાન કરવાને માટે આપણને ત્રણ જાતના વિષય બતાવવામા આવ્યા છે પ્રથમ સ્થૂળ વિષય-જેમકે શરીર અથવા એવો બીજો કોઇ ભૌતિક પદાર્થ બીજો સૂક્ષ્મ વિષય-જેમ કે મન અથવા ચિત્ત, ત્રીજો ગુણવિશિષ્ટ પુરુષ-શુદ્ધપુરુષ નહિ પણ અસ્મિતા અથવા અહંકાર. અભ્યાસવડે યોગી આ ત્રણે વિષયના ધ્યાનમા સ્થિર થઇ શકે છે. એમ કરતા કરતા તેને એવી એકાગ્રતાશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે કે જ્યારે તે ધ્યાન કરવા બેસે છે ત્યારે ધ્યેય વસ્તુ સિવાય બીજી તમામ વસ્તુઓને લગતા વિચારો તેના મનમાથી નીકળી જાય છે, અને પોતે જે વિષયનુ ધ્યાન કરતો હોય તેમા તન્મય બની જાય છે જેમ સ્ફટિકની પાસે લાલ રંગનુ પુષ્પ મૂકયુ હોય તો સ્ફટિક લાલ રંગનો

દેખાય છે, અને ભૂરા રંગનું હોય તો સ્ફટિક પણ ભૂરોજ દેખાય છે. તેમ યોગીના ચિત્તમાંથી રજસ્તમસ્‌ની વૃત્તિઓ ક્ષીણ થઇ જ્યારે તે સ્વચ્છ બની રહે છે, ત્યારે તે પોતાના ધ્યેય પદાર્થમાં તદાકાર બની રહે છે.

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः॥४२॥

સૂત્રાર્થઃ—શબ્દ, અર્થ અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતું જ્ઞાન એ ત્રણે જ્યારે મિશ્ર થઇ જાય છે ત્યારે સવિતર્ક સમાધિ કહેવાય છે.

વિવેચનઃ—અહીં "શબ્દ" નો અર્થ આંદોલન અથવા કંપન સમજવાનો છે. "અર્થ" એટલે જ્ઞાનતંતુ બાહ્યનો શક્તિપ્રવાહ એ આંદોલનને અંદર લઇ જાય છે તે ક્રિયા, અને "જ્ઞાન" એટલે તેની સામે થતી પ્રતિક્રિયા. અત્યારસુધી આપણે ધ્યાનના જે જે પ્રકાર જોયા તે સર્વને પતંજલિ "સવિતર્ક" એવું નામ આપે છે. ત્યાર પછી તે આપણને ક્રમે ક્રમે એના કરતાં પણ ઉચ્ચ ધ્યાનનું લક્ષણ સમજાવે છે. આ સવિતર્ક સમાધિમાં આપણે વિષય અને વિષયી બેઉને સંપૂર્ણરૂપે અલગ રાખીએ છીએ; કારણ કે સવિતર્ક સમાધિમાં શબ્દ, તેનો અર્થ અને તજ્જનિત જ્ઞાન એ ત્રણેનું મિશ્રણ થએલું હોય છે પ્રથમ તો બાહ્ય કંપન, જેને આપણે "શબ્દ" કહીએ છીએ તે ઉત્પન્ન થાય છે; પછી એ કંપન ઇન્દ્રિયપ્રવાહદ્વારા શરીરની અંદર દાખલ થાય છે અને જેને આપણે "અર્થ" કહીએ છીએ તે ક્રિયા થાય છે. અને ત્યારપછી આપણું ચિત્ત તેની સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે. ખરું જોતાં એ પ્રતિક્રિયાને જ "જ્ઞાન" એવું નામ આપવું જોઇએ. પરંતુ એ ત્રણે ક્રિયાઓ એટલી ઝડપથી થાય છે કે આપણે તેને છૂટી પાડી શકતા નથી; તેથી એ ત્રણે ક્રિયાના સરવાળાનેજ આપણે "જ્ઞાન" કહીએ છીએ. આપણે અત્યારસુધી સમાધિના જે જે પ્રકાર જોયા તેમાં આ ત્રણેનું મિશ્રણજ આપણા ધ્યાનનો વિષય હોય છે; પણ હવે પછી જે સમાધિનું વર્ણન કરવામાં આવનાર છે તે એના કરતા શ્રેષ્ઠ છે.

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का॥ ४३

સૂત્રાર્થ—જ્યારે સ્મૃતિમાંથી શબ્દ અને અર્થનુ સ્મરણ દૂર થઇ તે શુદ્ધ બની રહે અર્થાત્ ચિત્ત કેવળ ધ્યેયસ્વરૂપમાજ તદાકાર બની રહે, ત્યારે તે નિર્વિતર્ક સમાધિ કહેવાય છે

વિવેચન—આગના સૂત્રમા શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનનો ઉલ્લેખ કરવામા આવ્યો છે એ ત્રણનો સાથે સાથે અભ્યાસ કરતાં કરતા એક સમય એવો આવે છે કે એ ત્રણેનુ મિશ્રણ થવા પામતુ નથી તે વખતે આપણે એ ત્રણેને સહેલાઇથી અલગ અલગ કરી શકીએ છીએ હવે એ ત્રણેનુ સ્વરૂપ શુ છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ પ્રથમ આપણે ચિત્તનો વિચાર કરીએ ચિત્તના સબધમા આગળ આપણે સરોવરનુ દર્ષ્ટાંત લીધુ હતુ તે પાછુ યાદ કરો ચિત્ત અથવા મનના તત્ત્વને આપણે સરોવરની ઉપમા આપી હતી અને શબ્દ એટલે કોઇ બાહ્ય વસ્તુનુ કપન, તેને સરોવરમા ઉત્પન્ન થતા મોજાની સાથે સરખાવ્યુ હતુ. હવે ધારો કે તમારી અદર એક તદન સ્થિર સરોવર છે હવે જાણે કે મે "ગાય" એવો ઉચ્ચાર કર્યો એ શબ્દના આદોલન તમારા કાનમા દાખલ થતાની સાથેજ તમારા ચિત્તરૂપી સરોવરમાં એક મોજુ પેદા થાય છે "ગાય" એ શબ્દદ્વારા જે ભાવનુ સૂચન થાય છે તે તમારા ચિત્તમા ઉત્પન્ન થએલુ મોજુજ છે એ ભાવનેજ આપણે આકાર અથવા અર્થ એવુ નામ આપીએ છીએ આપણે જે ગાયનુ સ્વરૂપ જોઈએ છીએ તે બીજુ કાંઈજ નહિ પણ બાહ્ય તેમજ આતરિક આદોલનોની પ્રતિક્રિયારૂપે ચિત્તમા જે તરગ ઉત્પન્ન થાય છે તે તરગ જ માત્ર છે એવી રીતે આપણે જે જે પદાર્થને જોઇએ છીએ અથવા અનુભવીએ છીએ, તે બધાએ આપણા મનની પ્રતિક્રિયાનાજ પરિણામ માત્ર છે આદોલન બધ થાય છે એટલે તરગ પણ શમી જાય છે આદોલનવિના તરગ હોઇ શકેજ નહિ કોઇ એવો પ્રશ્ન કરશે કે જ્યારે આપણે "ગાય" એવો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે તો બહારથી કોઈ પણ જાતનો શબ્દ આવતો નથી અને છતા શબ્દ વગર ચિત્તમા તરગ

કેવી રીતે ઉત્પન્ન થયો ? એનો ઉત્તર એ છે કે એ શબ્દ તમારા મનની અંદર તમે પોતેજ ઉચ્ચાર્યો છો. તમે પોતેજ મનમાં ને મનમાં "ગાય" એવો ઉચ્ચાર કરો છોજ, અને એમ થાય એટલે તમારા ચિત્તમાં તરંગ ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. શબ્દની ઉત્તેજના વિના તરંગ કંઈ પણ ઉત્પન્ન થાયજ નહિ. એ ઉત્તેજના જો બહારથી નથી આવતી તો અંદરથી આવે છે શબ્દ શમી જાય છે તેની સાથે તરંગ પણ શમી જાય છે. ત્યારે બાકી શું રહે છે ? બાકીમાં પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ, જેને આપણે "જ્ઞાન" કહીએ છીએ, તેજ રહેવા પામે છે. એ ત્રણ આપણા મનની અંદર એવા તો દ્રઢપણે સંકળાએલા છે કે આપણે તેમને એક બીજાથી અલગ કરી શકતાજ નથી. શબ્દ ઉત્પન્ન થાય છે કે તરતજ ઇન્દ્રિયોનું આંદોલન થવા લાગે છે અને તેની પ્રતિક્રિયારૂપે ચિત્તમાં તરંગો પેદા થાય છે. આ બધી ક્રિયાઓ એક પછી એક એટલી ઝડપથી થાય છે કે, એમાંથી કોઈ પણ એક ક્રિયાને આપણે છૂટી પાડીને તપાસી શકતા નથી. જે સમાધિની વાત હમણાં ચાલે છે, તેનો લાંબો વખત અભ્યાસ કર્યાથી, તમામ સંસ્કારના આધારરૂપ જે સ્મૃતિ તે શુદ્ધ થવા પામે છે, અને તેમ થયા પછી એ ત્રણ પૈકી ગમે તે એક ક્રિયાને આપણે જુદી પાડી શકીએ છીએ. એ સમાધિને નિર્વિતર્ક (તર્કવિતર્કરહિત) સમાધિ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता: ४४

સૂત્રાર્થ—ઉપરના બે સૂત્રોમાં સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિની જે વ્યાખ્યા કરવામાં આવી છે, તે દ્વારા જે સવિચાર અને નિર્વિચાર સમાધિનું ધ્યેય વધારે સૂક્ષ્મ પદાર્થનું છે, તેની પણ વ્યાખ્યા થઈ જાય છે.

વિવેચન—આને વિષે પણ ગયા સૂત્રમાં કહ્યું તે પ્રમાણેજ સમજી લેવાનું છે. માત્ર ફરક એટલોજ છે કે પહેલાં જે બે પ્રકારની સમાધિ કહી, તેમાં ધ્યાનનો વિષય સ્થૂળ પદાર્થ છે અને આ ઠેકાણે ધ્યાનનો વિષય સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે.

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥ ४५ ॥

સૂત્રાર્થ—સૂક્ષ્મ વિષયોનો અલિંગ-અવ્યક્ત પ્રકૃતિ આગળ અંત આવે છે

વિવેચન—મૂળતત્ત્વો અને તેમના સંયોગથી ઉત્પન્ન થએલા તમામ પદાર્થોને સ્થૂળ કહેવામાં આવે છે સૂક્ષ્મ વસ્તુઓનો આરંભ તન્માત્રા એટલે સૂક્ષ્મ પરમાણુથી થાય છે ઇન્દ્રિયો, મન, અહંકાર ચિત્ત, વ્યક્ત જગતનું કારણ સત્વ રજસ્ અને તમસ્ એ ત્રણે ગુણોની સામ્ય અવસ્થારૂપ પ્રધાન પ્રકૃતિ અથવા અવ્યક્ત સૃષ્ટિ, એ સર્વનો સૂક્ષ્મ વસ્તુઓમાં સમાવેશ થઇ જાય છે એકલા પુરુષનોજ એમાં ગણના થતી નથી

ता एव सबीज समाधिः ॥ ४६ ॥

સૂત્રાર્થ--આ પ્રમાણની સમાધિઓને સબીજ સમાધિ કહે છે

વિવેચન—આવી સમાધિઓથી પૂર્વ કર્મના બીજનો નાશ થતો નથી, અને તેથી તેનાવડે મુક્તિની પ્રાપ્તિ થતી નથી. ત્યારે એમનું ફળ શું હશે? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર હવે પછીના સૂત્રોમાં આપવામાં આવે છે

निर्विचार-वैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥ ४७ ॥

સૂત્રાર્થ—નિર્વિચાર સમાધિની નિર્મલતા થવાથી (ચિત્ત રજસ તમસથી રહિત થઇ પ્રકૃતિપર્યંત તેનો શુદ્ધ એકાગ્ર પ્રવાહ થવાથી) ચિત્તમાં અધ્યાત્મપ્રસાદ (આન્તરિક પ્રસન્નતા) થાય છે

तत्र ऋतंभरा प्रज्ञा ॥ ४८ ॥

સૂત્રાર્થ—એ આધ્યાત્મિક શાંતિદ્વારા જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે તેને "ઋતંભરા પ્રજ્ઞા" અર્થાત્ સત્યથી ભરપૂર જ્ઞાન કહે છે

વિવેચન—નીચેના સૂત્રવડે એ સમજાઇ જશે.

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥ ४९ ॥

સૂત્રાર્થ—શ્રવણદ્વારા તથા અનુમાનદ્વારા જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે તે જ્ઞાન સાધારણ વિષયોને લગતું હોય છે પણ ઉપર કહેલી સમા

ચિમાં તો જે વિષય શ્રવણ અને અનુમાનથી પર છે, તેનો બોધ થઇ જાય છે

વિવેચન—આનું તાત્પર્ય એ છે કે આપણે સાધારણ વસ્તુઓ વિષેનું જ્ઞાન પ્રત્યક્ષ અનુભવદ્વારા, અથવા તો અનુભવને આધારે બાંધેલા અનુમાનદ્વારા, તથા આપ્ત વિશ્વાસપાત્ર માણસોના વચનદ્વારા મેળવીએ છીએ "આપ્ત" શબ્દ યોગી લોકો ઋષિઓને ઉદ્દેશીનેજ વાપરે છે "ઋષિ" એટલે વેદોમા જે વિચારો વર્ણવ્યા છે તેનો અપરોક્ષ સાક્ષાત્કાર કરનારા પુરૂષો યોગીઓના મત પ્રમાણે શાસ્ત્રના વચન માન્ય રાખવાનું કારણ એ છે કે એ શાસ્ત્રો ઉપર કહ્યા તેવા વિશ્વાસપાત્ર પુરૂષોએજ રચેલા છે આ પ્રમાણે શાસ્ત્રો વિશ્વાસપાત્ર પુરૂષોના વચન તો છે, પણ એકલાં શાસ્ત્રોનું વાચન આપણને કદિ પણ સત્યનો અનુભવ કરાવી શકતું નથી આપણે ચારે વેદ ભણી જઇએ પણ તેથી કરીને આધ્યાત્મિક સત્યનો સાક્ષાત્કાર થનાર નથી. શાસ્ત્રમાં બતાવેલી પદ્ધતિ મુજબ આપણે સાધન કરવા માંડીશું ત્યારેજ તે સત્યનો સાક્ષાત્કાર થઇ શકશે, કે જેને ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન, અનુમાન અથવા આપ્તવાક્ય એમાંનું કોઇ પણ પહોંચી શકતું નથી. આ સૂત્રનું તાત્પર્યજ એ છે કે તે પરમ સત્યનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવો એનુંજ નામ ખરેખરો ધર્મ છે ધર્મનો સાર આમાંજ રહેલો છે એ સિવાય બીજું જે કાંઇ ધર્મની અંદર ગણાય છે, જેમકે ધાર્મિક વ્યાખ્યાનનું શ્રવણ અથવા શાસ્ત્રનું અધ્યયન કે તદ્વિષયક ચર્ચા એ બધું ધર્મને માર્ગે જવાની તૈયારી કરવામાં મદદ કરે છે અને તેટલા પૂરતીજ તેની જરૂરીઆત છે ખરેખરો ધર્મ શ્રવણ, વાચન કે ચર્ચામા રહેલો નથી. ધર્મના સિદ્ધાંત આપણે બુદ્ધિવડે સમજીએ અને તે સત્ય છે એમ સ્વીકારીએ યા ન સ્વીકારીએ, તેટલાથીજ ધર્મનો સાક્ષાત્કાર થઇ ચૂક્યો એમ ઠરતું નથી યોગીઓનો વાસ્તવિક અભિપ્રાય એવો છે કે, જેવી રીતે ઇન્દ્રિયોવડે સ્થૂલ પદાર્થોનો આપણે સાક્ષાત્ અનુભવ કરીએ છીએ તેવીજ રીતે ધર્મના સત્યોનો

પણ સાક્ષાત્ અનુભવ થઇ શકે છે; એટલુંજ નહિ પણ જેટલી સ્પષ્ટતાથી આપણે બાહ્ય પદાર્થો જોઇએ છીએ તે કરતાં પણ વધારે સ્પષ્ટપણે ધર્મનાં સત્યો અનુભવી શકાય છે. ઇશ્વર આત્મા વગેરે જે સત્યોનું ધર્મ પ્રતિપાદન કરે છે, તેમનો બાહ્ય ઇન્દ્રિયોથી અનુભવ થઇ શકતો નથી. આપણે ઇશ્વરને આંખવડે જોઇ શકતા નથી તેમજ હાથવડે તેને અડકી શકતા નથી. વળી બુદ્ધિ પણ ઇન્દ્રિયોના પ્રદેશની પેલી પાર ગતિ કરી શકતી નથી. આખી જિંદગીસુધી બુદ્ધિવડે વિચાર કર્યાજ કરીએ-હજારો વર્ષ થયાં દુનિયા તેમ કરતી આવી છે; પરંતુ ધર્મનો સાક્ષાત્કાર કરવાની કે તેને અસત્ય કહેવાની શક્તિ બુદ્ધિમાં આવી શકે તેમજ નથી. જેનો આપણને સાક્ષાત્ અનુભવ થઇ શકતો હોય તેને આધારે આપણી બુદ્ધિ અનુમાન બાંધી શકે છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે સમજાશે કે બુદ્ધિને ઇન્દ્રિયજનિત અનુભવોની મર્યાદામાં રહીનેજ કામ કરવું પડે છે. એની પેલી પાર તે જઇ શકતી જ નથી. અને જે આધ્યાત્મિક સત્યનો આપણે અનુભવ કરવા ઇચ્છીએ છીએ, તે સત્ય તો એ ઇન્દ્રિયોની પેલી બાજુના પ્રદેશમાં રહેલું છે. યોગીઓ કહે છે કે મનુષ્ય ઇન્દ્રિયજનિત અનુભવ અને વિચારશક્તિ બેઉને ઓળંગી શકે છે. બુદ્ધિની સીમા ઓળંગી જવાની શક્તિ મનુષ્યમાત્રમાં-જીવજંતુમાં પણ રહેલી છે. યોગાભ્યાસવડે આ શક્તિ જાગ્રત થાય છે અને તેમ થતાંજ બુદ્ધિની સીમા ઓળંગીને જ્યાં બુદ્ધિ પ્રવેશ કરી શકતી નથી એવા પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરીને, બુદ્ધિથી અગમ્ય સત્યોનો મનુષ્ય સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ ५० ॥

સૂત્રાર્થઃ—આ સમાધિવડે ઉત્પન્ન થએલા સંસ્કાર બીજા સંસ્કારોનો પ્રતિબંધ કરે છે, અર્થાત્ તેમને આવવા દેતા નથી.

વિવેચનઃ—આપણે આગલા સૂત્રમાં જોઇ ગયા કે જ્ઞાનાતીત ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે માત્ર એકાગ્રતાજ છે.

વળી આપણે એ પણ જોઈ શક્યા છીએ કે આપણા પૂર્વના સંસ્કાર જ આપણને આવા પ્રકારની એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિમાં વિઘ્નરૂપ છે તમને બધાને અનુભવ થયો હશે કે, જ્યારે તમે ચિત્તને એકાગ્ર કરવા બેસો છો ત્યારે નાના પ્રકારના વિચારો તમારા મનમાં તરવરી આવે છે જ્યારે તમે ઈશ્વરનું ચિંતન કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે કોણ જાણે કેમ તમારા તમામ સંસ્કારો એકદમ જાગ્રત થઈ જાય છે! બીજે પ્રસંગે તેમનું આટલું બધું પ્રાબલ્ય જોવામાં નથી આવતું. પણ તમે તેમને મનમાંથી કહાડી નાખવા મથ્યા એટલે તે ઊલટા વધારે જોરથી આવવાના અને તમારા મનને ચારે દિશાએથી ઘેરી વળવાના. આમ થવાનું કારણ શું? એકાગ્રતા કરવા બેસીએ ત્યારેજ તેમનામાં આટલું બધું બળ આવવાનું કારણ શું? કારણ એજ કે તમે તેમને દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે તેઓ તેમના સઘળા બળથી તમારી સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે. બીજે પ્રસંગે તેઓ આટલું બધું બળ દાખવતા નથી. એ પૂર્વના સંસ્કાર એટલા બધા છે કે ગણ્યા ગણાય નહિ. ચિત્તના કયા ખૂણામાં કોણ જાણે ક્યાં ભરાઈ રહે છે અને વાઘની પેઠે તરાપ મારવા હમેશાં લાગ જોતાજ હોય છે જે વિચારને આપણે હૃદયમાં ધારણ કરવો હોય તે એકલોજ આવે અને બીજા બધા ચાલ્યા જાય, એટલામાટે આ જૂના થર કરી બેઠેલા સંસ્કારોને દબાવી દેવાની જરૂર છે જ્યાંસુધી તેમનું પૂરેપૂરૂં દમન નહિ થયું હોય ત્યાંસુધી એકાગ્રતા કરવાની વખતેજ તે આવીને ઉભા રહેશે. આ રીતે એકાગ્રતાનો ભંગ કરવાનું સામર્થ્ય સંસ્કારમાં રહેલું છે, એટલા માટે જે સમાધિની આપણે હમણા ચર્ચા કરી ગયા તેનો અભ્યાસ કરવાની ખાસ જરૂર છે. એનાવડેજ જૂના સંસ્કારોનું દમન થઈ શકશે આ સમાધિના અભ્યાસથી જે નવા સંસ્કારો પેદા થશે તે એટલા તો બળવાન હશે કે, બીજા તમામ સંસ્કારોનું કાર્ય બંધ કરી દઈ તેમને પૂરેપૂરા દબાવી દેશે

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥५१॥

છે. શરીર એ રથ છે, ઇન્દ્રિયો અશ્વને ઠેકાણે છે, મન તે અશ્વને કાબુમાં રાખવાની લગામ છે, બુદ્ધિ સારથિ છે, અને આત્મા રથમાં બેસનાર રથનો સ્વામી છે જો ઘોડા અત્યંત બળવાન હોય, લગામને પત કરતા ન હોય અને એ તોફાની ઘોડાને કેવી રીતે કાબુમાં રાખવા એનું જ્ઞાન બુદ્ધિરૂપી સારથિને ન હોય, તો એ રથ મહા વિપત્તિના ખાડામાં જઇ પડવાનો, એમાં સંશય નથી એથી ઉલટું જો ઇન્દ્રિયરૂપી ઘોડા સારથિના પૂરેપૂરા કાબુમાં આવી ગયા હોય, અને મનરૂપ લગામને બુદ્ધિરૂપી સારથિએ દૃઢતાથી પકડી હોય, તો એ રથને જે સ્થાને હાંકી જવો હોય ત્યાં હાંકી શકાય આ ઠેકાણે " તપશ્ચર્યા " શબ્દનો અર્થ પણ બરાબર સમજી લેવો જોઈએ તપશ્ચર્યા એટલે શરીર અને ઇન્દ્રિયોના વ્યાપાર કરતી વખતે મનરૂપી લગામને એવી મજબુત હાથે પકડી રાખવી કે, તે પોતાની મરજી પ્રમાણે કાર્ય ન કરતાં આપણી આજ્ઞા પ્રમાણે કાર્ય કરતી રહે ત્યાર પછી બીજી બાબત સ્વાધ્યાયને લગતી છે આ ઠેકાણે સ્વાધ્યાયનો શો અર્થ લેવાનો છે ? અધ્યયન એટલે વાર્તાઓ કે નવલકથાઓનું વાચન નહિ, પણ આત્માની મુક્તિ કયા ઉપાયે કરી શકાય એનેજ લગતો ઉપદેશ જે ગ્રંથોમાં આપ્યો હોય તેનોજ માત્ર અભ્યાસ. વળી એ સ્વાધ્યાયમાં તર્ક અને બુદ્ધિવિષયક ચર્ચાઓથી ભરેલાં પુસ્તકોનો પણ સમાવેશ થતો નથી. એટલું તો પહેલેથીજ માની લેવું જોઈએ કે યોગમાર્ગમાં પ્રવેશ કરવા ઇચ્છનાર, વાદવિવાદ અને તર્કવિતર્કની અવસ્થાને ઓળંગી ચૂકેલો તથા તેનાથી ધરાઈ ઉપરામ બનેલો હોવો જોઇયે તેને માટે કશુંજ વિચાર કરવા જેવું રહેતું હોતું નથી તેણે પોતાનો માર્ગ નક્કી કરી દીધો હોય છે, અને હવે તો પોતાની ધારણા-માન્યતા વિશેષ દૃઢ બને એટલાજ માટે તેને વાચનની જરૂર હોય છે શાસ્ત્રજ્ઞાનનાં બે પગથીયાં છે એક વાદાત્મક જેમાં તર્ક, દલીલ, વિચાર વગેરે બુદ્ધિના વ્યાપાર ચાલે છે, અને બીજું સિદ્ધાંત જેની અંદર અમુક નિશ્ચય ઘડાઇ ચૂકેલો હોય છે અજ્ઞાન અવસ્થામાં લોકોની

પ્રવૃત્તિ પહેલા પ્રકારના શાસ્ત્રીય અભ્યાસ તરફ હોય છે એ એક જાતની બુદ્ધિની સાઠમારી છે એમાં પૂર્વપક્ષી અને ઉત્તરપક્ષીની તકરારોવિષે વિચાર કરાય છે એ વિચારનુ કાર્ય પૂરૂ થાય એટલે પછી અમુક નિશ્ચય સિદ્ધાંત ઘડાય છે, પણ માત્ર મનથી સિદ્ધાંત સમજી લીધો એટલે કાર્ય પૂરૂ થયુ કહેવાય નહિ. ખરૂ કાર્ય તો ત્યાંથીજ શરૂ થાય છે એ સિદ્ધાંત મનમા ખૂબ દૃઢપણે ઠસી જવો જોઇએ શાસ્ત્રો તો અનંત છે અને જીવન ટૂંકુ છે, તેથી કરીને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ચાવી તો સર્વ શાસ્ત્રોનો ખરે ખરો સાર ગ્રહણ કરીને તે પ્રમાણે જીવન ગાળવામાંજ રહેલી હોય છે પ્રાચીનકાળથી ભારતવર્ષમા એક દંતકથા કહેવાતી આવી છે કે રાજહંસ આગળ દૂધ અને પાણી ભેળા કરીને મૂકીશુ તો તે માત્ર દૂધજ પી જશે અને પાણીને પડતુ મૂકશે એટલામાટે જ્ઞાનનો જરૂરી ભાગ શોજ ગ્રહણ કરવો અને બાકીની ઘટપટની બિનજરૂરી તકરારોને છોડી દેવી. અલબત્ત, શરૂઆતની અવસ્થામા તો બુદ્ધિને કસરતની જરૂર છેજ કોઇ પણ તત્ત્વનો આંખો મીચીને સ્વીકાર નજ કરાય, પરતુ યોગને ઇચ્છનાર તો તે અવસ્થા પસાર કરી ચૂક્યો હોય છે, અને હવ એટલેજ સિદ્ધાંત ઉપર આવી ચૂકેલો હોય છે તેનુ લક્ષ્ય તો હવે એકજ ઉદ્દેશ તરફ સ્થિર થઇ ગએલુ હોય છે કે, કોઇ પણ પ્રકારે તે સિદ્ધાંત હવ જીવનમા ઉતરી જાય. તે એમજ કહે છે કે વાદવિવાદ છોડી દો. વાદવિવાદથી ચિત્ત અસ્થિર થઇ જાય છે તમારી સાથે કોઇ વાદવિવાદ કરવા આવે તો ચૂપકી પકડીને બેસી રહેજો. શામાટે ખાલી મગજને ઊંધુ નાખવુ જોઇએ? કોઇ ગમે તે કહે તેને જવાબજ ન આપવો. વાદવિવાદ કરવાનુ એકજ પ્રયોજન છે અને તે માત્ર બુદ્ધિને કસરત આપવા પૂરતુજ બુદ્ધિને જોઇએ તેટલી તાલીમ એકવાર આપી દીધા પછી શામાટે ખાલી માથુ ફોડવુ જોઇએ? બુદ્ધિ એક નિર્બળ યત્ર જેવી છે તે આપણને માત્ર ઇન્દ્રિયોથી મર્યાદિત થએલા પ્રદેશનુ જ જ્ઞાન આપી શકે છે યોગીનો ઉદ્દેશ તો ઇન્દ્રિયોના પ્રદેશની પેલી પાર જવાનો છે એટલે હવે તેને

બુદ્ધિના વ્યાપારનો બહુ ખપ નથી. તેને પૂરેપૂરી ખાત્રી થઈ ચૂકેલી છે એટલે હવે તેને વાદવિવાદની જરાએ પરવા નથી. તે પોતાના નિશ્ચયમાં દૃઢ રહે છે અને કોઇ વાદવિવાદ કરવા આવે છે ત્યારે ચૂપકી પકડી બેસી રહે છે કારણ કે તે જાણે છે કે જો હું વિવાદ કરવા જઇશ તો મારા ચિત્તની સમતાનો ભંગ થશે, ચિત્તમાં વિક્ષેપ ઉત્પન્ન થશે. અને ચિત્તનો વિક્ષેપ એ પ્રગતિના માર્ગમા મોટી નડતર છે. તર્ક, વાદવિવાદ, વિચારપૂર્વક તત્ત્વાન્વેષણ એ બધું શરૂઆતની અવસ્થામા જ્યાંસુધી કોઇ લક્ષ્ય નક્કી ન થયું હોય ત્યાંસુધીજ હિતકર છે આ તર્કના કરતાં વધારે ઉંચી વસ્તુ બુદ્ધિની પેલી પારના પ્રદેશમાં છે. નિશાળે ભણતા વિદ્યાર્થીની માફક વાદવિવાદ અને બુદ્ધિની સાઠમારીઓ કર્યા કરવી એ જીવનનો હેતુ નથી. કર્મનાં ફળ ઈશ્વરને અર્પણ કરવાં એનો અર્થ એજ કે, પ્રશસા અગર નિંદા બેઉ પોતાને માથે વહોરી ન લેતા બેઉ ઈશ્વરને સમર્પણ કરવા અને શાંતિમાં જીવન પસાર કરવું.

स समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ॥ २ ॥

સૂત્રાર્થઃ—સમાધિના અભ્યાસમા સુગમતા મળે અને કલેશજનક વિઘ્નસમૂહ કમી થઇ જાય એ ક્રિયાયોગનુ પ્રયોજન છે.

વિવેચન—આપણામાંના ઘણાખરાએ પોતાના મનને અતિશય લાડથી બગાડી મૂકેલાં છોકરાંના જેવાં બનાવી દીધાં હોય છે. આપણુ મન જે કાંઇ માગે છે તે આપણે તેને પૂરૂં પાડીએ છીએ મનનો સયમ થાય અને તે આપણા તાબામાં રહે એટલામાટે ક્રિયાયોગ બહુ જરૂરનો છે. આવા પ્રકારના સંયમનો અભાવ હોવાથી યોગાભ્યાસમાં વિઘ્નો આવી પડે છે, અને કલેશની ઉત્પત્તિ થાય છે. એ વિઘ્નોને દૂર કરવાનો ઉપાય એ છે કે ક્રિયાયોગવડે મનને વશ કરવું અને મનને તેની મરજી મુજબ કાર્ય કરતુ અટકાવવું.

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ ३ ॥

સૂત્રાર્થ:—અવિદ્યા × અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને + અભિનિવેશ, એ પાંચ ક્લેશો છે.

વિવેચન:—ઉપર ગણાવેલા પાંચ પ્રકારના ક્લેશ એ આપણને સંસારની સાથે જકડી રાખનાર બંધનરૂપ છે. એમાં અવિદ્યા એ બાકીના ચાર ક્લેશની જનેતા છે. અવિદ્યા એજ આપણાં સર્વ પ્રકારનાં દુઃખોનું એક માત્ર કારણ છે. અવિદ્યા ન હોય તો કોની તાકાત છે કે આપણને લેશ માત્ર દુઃખ દઇ શકે? આત્મા તો નિત્યઆનંદસ્વરૂપ છે. અજ્ઞાન, ભ્રમ અને માયા સિવાય તેને દુઃખી કરનાર કોઇ નથી. આત્માનું દુઃખ એ કેવળ ભ્રમજ છે.

अविद्याक्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥ ४ ॥

સૂત્રાર્થ:—એમાં અવિદ્યા, એજ બાકીના ચાર ક્લેશોને પેદા કરનારૂં ક્ષેત્ર છે. એ ક્લેશની ચાર અવસ્થાઓ છે. પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચ્છિન્ન અને ઉદાર.

વિવેચન:—અવિદ્યામાંથીજ અહંકાર, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ જન્મ પામે છે. આ ક્લેશો જુદા જુદા માણસોમાં થોડા અથવા વધારે પ્રમાણમાં અને જુદા જુદા સ્વરૂપમાં રહેલા હોય છે. કોઇમાં તેઓ સુષુપ્ત અવસ્થામાં હોય છે. આપણે ઘણી વાર સાંભળીએ છીએ કે "અમુક માણસ તો નાના બાળક જેવો નિર્દોષ છે." પણ એ બાળક જેવાની અંદર પણ દેવતાનો અથવા દૈત્યનો ભાવ રહેલો છે, અને તે સુયોગ મળતાં બહાર પ્રકટી નીકળે છે. યોગીના હૃદયમાં પૂર્વનાં કર્મોવડે બંધાએલા સંસ્કારો ઘણી ક્ષીણ અવસ્થામાં પડી રહેલા હોય છે. તેમને યોગી પુરુષાર્થવડે દબાવી રાખે છે અને પ્રકટ થવા દેતો નથી. વિચ્છિન્ન અવસ્થાનો અર્થ એ છે કે, અમુક સંસ્કાર અમુક સમયસુધી બીજા તેમના કરતાં વધારે બળવાન સંસ્કારવડે દબાઇ રહેલા હોય છે; પણ તેમને દબાવી રાખનાર સંસ્કારોનું બલ ઘટતાંજ તેઓ પાછા સતેજ થઇ જાય

× અહંકાર, + ઐહિક જીવનને વળગી રહેવાની વૃત્તિ.

છે. સંસ્કારની આ છેલ્લી અવસ્થાને ઉદાર એવુ નામ આપેલું છે. એ અવસ્થામાં અનુકૂળ પ્રયોગો મળી આવતાં જૂના સસ્કાર પોતાના શુભ અથવા અશુભ રૂપમા ખૂબ જોરજોર જાગી ઉઠે છે અને પોતાનું કાર્ય કરવા મડી જાય છે*

अनित्याऽशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥ ५ ॥

સૂત્રાર્થ—અનિત્ય, અપવિત્ર, દુઃખ અને અનાત્મામાં નિત્ય, પવિત્ર સુખ અને આત્મબુદ્ધિ, તેનું નામ "અવિદ્યા" છે

વિવેચન—અનેક પ્રકારના સંસ્કારોનું એકજ કારણ છે અને તે અવિદ્યા છે, માટે એ અવિદ્યાનુ સ્વરૂપ બરાબર જાણી લેવું જોઇએ. બધા લોકો એમ સમજી બેઠેલા છે કે "અમે શરીર છીએ," અને પોતે શુદ્ધ, જ્યોતિર્મય નિત્ય આનદસ્વરૂપ આત્મા છે, તેનું તેમને ભાન નથી. આનુજ નામ અવિદ્યા અથવા અજ્ઞાન છે. આપણે મનુષ્યનો જ્યારે ખ્યાલ કરીએ છીએ ત્યારે આપણા મનમા તેના શરીરનોજ વિચાર આવે છે, એજ મોટો ભ્રમ છે.

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतैवास्मिता ॥ ६ ॥

સૂત્રાર્થ—જોનારો પુરુષ અને જોવાનુ સાધન બુદ્ધિ, એ બેને અવિદ્યાથી એક માની લેવાં તેનુ નામ "અસ્મિતા."

વિવેચન—ખરેખરો દૃષ્ટા તો પુરુષ છે. એ પુરુષ સ્વરૂપથી શુદ્ધ,

---

* प्रसुप्तास्तत्त्वलीनानां तन्ववस्थाश्च योगिनाम् ।
विच्छिन्नोदाररूपाश्च क्लेशा विषयसंगिनाम् ॥

અર્થાત્-વિદેહ અને પ્રકૃતિલય પુરૂષોના ક્લેશ પ્રસુપ્ત (ઉંઘેલા), યોગિઓના તનુ (ક્ષીણ, દુર્બળ) અને વિષયરત પુરૂષોના વિચ્છિન્ન (એક વસ્તુ પરના રાગને લીધે બીજી વસ્તુપરનો રાગ દબાઇ રહેલો હોય છે અને દબાણ દૂર થતાં ખડો થઇ જાય છે, તેવા પ્રકારના) તથા ઉદાર (વિષય સન્મુખ આવતા ઝટ તેને તાબે થઇ જવુ તે) હોય છે

નિત્ય, પવિત્ર, અનંત અને અમર છે. મન, નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિ, ચિત્ત અને ઇન્દ્રિયો એ ચાર સાધનોનો ઉપયોગ બાહ્ય જગતને જોવા તથા અનુભવવામાટે આત્મા કરે છે, અને એ સાધનો અને આત્મા બન્ને જુદા હોવા છતાં તેને એક તરીકે માની લેવાય, એ સ્થિતિને અસ્મિતા અથવા અહંકાર કહે છે. આપણે કહીએ છીએ કે "હું ગુસ્સે થયો છું;" "હું સુખી છું;" "હું વિચારૂં છું," "હું ચિંતન કરૂં છું," પણ આપણે ગુસ્સે થઇએજ કેવી રીતે? આપણે વળી વિકાર કેવો? એ બધું કામ તો ચિત્તવૃત્તિનું છે. આપણે તેની સાથે કાંઇ લેવા દેવા નથી. આપણે તો આપણી આત્મરૂપતાને અનુભવવી જોઇએ. આત્મા તો અવ્યય છે, તેમાં ફેરફાર થઇ શકતોજ નથી. તે ઘડીમાં સુખી અને ઘડીમાં દુ:ખી થાય કેવી રીતે? તે તો નિરાકાર, અનંત અને સર્વવ્યાપી છે. એનામાં ફેરફાર કરીજ કોણ શકે? આત્મા સર્વ પ્રકારના નિયમોથી પણ પર છે. તે કેમ કરીને વિકૃત થઇ શકે? જગતમાં એવો એક પણ પદાર્થ નથી કે જે આત્માની ઉપર અસર કરી શકે, છતાં પણ આપણે અજ્ઞાનને વશ થઇને આત્મા અને ચિત્તવૃત્તિને ભેળસેળ કરી દઇને જાણે આપણેજ સુખદુ:ખનો અનુભવ કરીએ છીએ, એમ માની લઇએ છીએ.

सुखानुशयी रागः ॥७॥

સૂત્રાર્થ:—સુખ ભોગવ્યા પછી તે સુખમાં અને તેના સાધનોમાં જે આસક્તિ બંધાય છે, તેને રાગ કહે છે.

વિવેચન:—આપણને અમુક પદાર્થોમાં સુખ જણાય છે, એટલે પછી સ્વભાવથીજ આપણા મનનો પ્રવાહ તે પદાર્થો તરફ વહેવા લાગે છે. આ રીતે સુખરૂપી કેન્દ્ર તરફના મનના પ્રવાહને આસક્તિ કહેવામાં આવે છે. જે પદાર્થોથી આપણને સુખ થાય તેવું ન હોય તેમના તરફ આપણું મન જરા પણ આકર્ષાતું નથી. ઘણીવાર આપણને વિલક્ષણ વસ્તુઓમાં પણ સુખનો ભાસ થાય છે, પરંતુ તેમાં પણ મૂળ નિયમ

તો એજ છે કે સુખબુદ્ધિનેલીધેજ તે પદાર્થો તરફ આપણું મન આકર્ષાય છે.

दुःखानुशयी द्वेषः ॥ ८ ॥

સૂત્રાર્થ.—દુ:ખના અનુભવ પછી તેની સ્મૃતિદ્વારા દુ:ખ તથા દુ:ખનાં સાધનો પ્રત્યે અંતઃકરણમાં ઉદ્ભવતી ક્રોધરૂપ વૃત્તિને “ દ્વેષ ” કહે છે.

વિવેચન.—આપણને જેનાથી દુ:ખ થાય તેમ હોય તેનો આપણે તરતજ ત્યાગ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

स्वरसवाही विदुषोपितथारूढोऽभिनिवेशः ॥ ९ ॥

સૂત્રાર્થ:—મૂર્ખ તેમજ વિદ્વાનના ચિત્તમાં પણ પૂર્વસંસ્કારને લીધે મરણનો ભય તથા જીવવાનો આગ્રહ રહે છે, તેનું નામ “ અભિનિવેશ ” છે.

વિવેચન.—જીવનનો આગ્રહ જીવમાત્રમાં જોવામાં આવે છે. એના આધારે મરણ પછીના જીવનને લગતા સિદ્ધાંતો સ્થાપવાના ઘણા પ્રયત્નો થયા છે. મનુષ્ય માત્રને જીવન એટલું બધું પ્રિય છે કે તેમને મરણ પછી પણ બીજું જીવન ધારણ કરવાની આકાંક્ષા રહે છે મનુષ્ય પરલોકમાં જીવન ધારણ કરે છે એની સાબિતીને માટે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં જીવનની મમતાનો આધાર બતાવાય છે ખરો, પણ તે એકલા મનુષ્યનેજ લાગુ પાડવામાં આવે છે. પશુ–પક્ષીને તેમાંથી બાદ કરવામાં આવે છે. ગયા જન્મોનાં જીવન અને સંસ્કાર સાબિત કરવાને માટે ભરતખંડમાં પણ આ જીવનની મમતાની દલીલનોજ ઉપયોગ થતો આવ્યો છે. દાખલા તરીકે, આપણે જે કંઈ જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ તે પ્રત્યક્ષ અનુભવથીજ પ્રાપ્ત થાય છે, તે ઉપરથી નિશ્ચય થાય છે કે જેનો આપણને કદિ પણ અનુભવ ન થયો હોય તેની આપણે કલ્પના પણ ન કરી શકીએ અને આપણી સમજમાં પણ તે વાત ન ઉતરે. મરઘીનાં બચ્ચાં ઇંડાંમાંથી નીકળતાંજ ખોરાક વીણી ખાવા માંડે છે એવું પણ

જોવામા આવ્યુ છે કે બતકનાં ઈંડાં મરઘીએ સેવ્યા હોય છે તોપણ ઈંડા માંથી બહાર નીકળતાજ પાણી તરફ દોડવા લાગે છે અને તેમને સેવ નારી મરઘીને એમ થાય છે કે હમણાં તેઓ પાણીમા ડૂબી જવાના. જો જ્ઞાનનુ મૂળ સાધન પ્રત્યક્ષ અનુભવજ હોય તો મરઘીના બચ્ચાંને ખાવાનુ વીણતા કોણે શીખવ્યુ? અને આપણ કુદરતી રહેઠાણ પાણીમા જ છે એવુ બતકના બચ્ચાંને કોણે સમજાવ્યુ? કોઇ કહેશે કે એ તો બધુ સહજાતજ્ઞાનથી થાય છે પણ એ દલીલ અર્થ વગરની છે એ પ્રમાણે એકાદ શબ્દ વાપર્યાથીજ ખરી વસ્તુનો ખુલાસો થઇ શકતો નથી સહજાતજ્ઞાન એટલે શુ? આપણા પોતામાં પણ અનેક પ્રકારનાં સહજાતજ્ઞાન (સ્વાભાવિક-સાહજિકજ્ઞાન) રહેલા છે અહી બેઠેલી સન્નારીઓમાથી ઘણી ખરી પિયાનો બજાવી શકે છે તેમને એટલુ તો જરૂર યાદ હશે કે જ્યારે તેઓ પિયાનો બજાવતાં શીખતી હતી, ત્યારે કાળી અને સફેદ ચાવીઓ જોઇ જોઇને તેમના ઉપર ઘણીજ સભાળથી આંગળીઓ મૂકવી પડતી હતી હવે લાબા વખતનો મહાવરો થઇ જવાથી મિત્રોની સાથે વાત કરતાં કરતાં પણ તેઓ પિયાનો બજાવ્યે જાય છે અને આગળીઓ જ્યા પડવી જોઇએ ત્યા પોતાની મેળેજ પડયા કરે છે મારાશ એ છે કે વાજીત્ર બજાવવાની કળા તમારે માટે એક પ્રકારના સહજાતજ્ઞાન જેવી થઇ ગઇ છે આપણે બીજા કાર્યો કરીએ છીએ તેમના સબંધમા પણ એમજ છે અભ્યાસવડે તેઓ સાહજિકજ્ઞાન જેવા સ્વાભાવિક બની જાય છે આપણે જાણીએ છીએ ત્યાસુધી જે જ્ઞાન પ્રથમની અવસ્થામા વિચારપૂર્વકનું જ્ઞાન હતુ તે હવે એક દરજ્જે આગળ વધીને સહજીકજ્ઞાન તરીકે ગણાય છે આથી કરીને જેને આપણે સાહજીકજ્ઞાન કહીએ છીએ તે પણ વિચારજનિત જ્ઞાનનીજ એક અવસ્થા છે એમાં કશો સંદેહ નથી

હવે આ વિચારજનિત જ્ઞાન પણ પ્રત્યક્ષ અનુભવવિના ઉત્પન્ન થતુ નથી માટે સાહજીકજ્ઞાન પણ પ્રત્યક્ષ અનુભવતુજ પરિણામ છે.

મરઘીનાં બચ્ચાંને બાજ પક્ષીનો સ્વાભાવિક રીતે ભય લાગે છે અને બતકનાં બચ્ચાં સ્વભાવથીજ પાણી તરફ આકર્ષાય છે ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય છે કે એ અનુભવ મેળવનાર કોણ છે ? જીવાત્મા કે શરીર ? બતકનાં બચ્ચાંને જે અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે તે તેમનો પોતાનો મેળવેલો છે કે તેના પૂર્વજોને મળેલો અનુભવ તેના સ્વભાવમાં ઉતરી આવેલો છે ? આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોનો એવો અભિપ્રાય છે કે આ અનુભવ કેવળ શરીરનોજ છે, પણ યોગીઓ એમ કહે છે કે એ અનુભવ મનનો મેળવેલો છે, માત્ર તેને લગતી ક્રિયાજ શરીરદ્વારા થાય છે. આ પુનર્જન્મનો સિદ્ધાંત છે આપણે હમણાંજ જોઇ ગયા કે, આપણું તમામ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રત્યક્ષ અનુભવથી ઉત્પન્ન થએલું વિચારશક્તિવડે મેળવેલું અથવા સાહજીક જ્ઞાન–એ બધાએ જ્ઞાન અનુભવજ્ઞાનદ્વારાજ આપણને પ્રાપ્ત થયાં છે એથી કરીને જેને આપણે સહજાત અથવા સાહજીક જ્ઞાન કહીએ છીએ, તે પણ પૂર્વના પ્રત્યક્ષ અનુભવનુંજ પરિણામ છે" એ સહજાતજ્ઞાન પાછું વિચારજનિત જ્ઞાનના રૂપમા પણ ફેરવાઇ શકે છે આખા જગતમા એજ નિયમ ચાલી રહ્યો છે. આના આધારે જ ભગતખંડમા પ્રચલિત થએલો પુનર્જન્મનો સિદ્ધાંત રચાયો છે પૂર્વજન્મમાં અનુભવાએલા અનેક ભયના સસ્કારોજ આ જન્મમાં જીવનની મમતારૂપે પરિણત થએલા છે આજ કારણને લીધે બાળપણમાં દરેક બાળક પોતાની મેળેજ કોઇના શીખવ્યા વગર ભય પામતુ જણાય છે, કારણ કે પૂર્વજન્મના દુખના સસ્કાર તેનામા રહેલા છે પ્રૌઢમાં પ્રૌઢ પંડિતો, જેઓ સારી રીતે જાણે છે કે આ શરીર નાશવંત છે અને જેઓ વારંવાર કહે છે કે "આત્માનુ મરણ થતુંજ નથી. એક શરીર પછી બીજા અનેક શરીર તૈયારજ છે, માટે કશો ભય નથી," તેવાઓ પણ તેમની વિચારજનિત માન્યતા એવી હોવા છતા જીવવાનો આગ્રહ રાખતા જોવામાં આવે છે. એ મમતા થવાનું કારણ શું ? આપણે જોઇ ગયા કે એ વૃત્તિ આપણામાં સ્વાભાવિક અથવા

સહજાત બની ગઈ છે યોગીઓની દાર્શનિક ભાષામાં કહીએ તો એ વૃત્તિઓ સ્વભાવરૂપે પરિણત થએલી છે એ સંસ્કાર સૂક્ષ્મ અથવા સુપ્ત સ્વરૂપમાં ચિત્તની અંદર પડી રહેલા હોય છે પૂર્વજન્મના સૂક્ષ્મના અનુભવો જેમને આપણે સહજાતજ્ઞાન કહીએ છીએ તેઓ, આપણા વર્તમાન ઉચ્ચ કોટિના જ્ઞાન કરતા નીચલી કોટિના હોવા છતા પણ તે ચિત્તમાં ઉંડા ઉતરી જઈને સ્વભાવરૂપે દૃઢ બની ગએલા હોવાથી પ્રસંગ આવતા તરતજ પોતાની નીચલી ભૂમિકામાંથી પ્રકટી નીકળે છે તેઓનુ સ્થાન પણ ચિત્તની અંદરજ હોય છે અને તેઓ છેક સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડી રહેતા હોય એવુ પણ નથી તેઓ અંદર રહ્યા રહ્યા પણ તેમનુ કાર્ય કર્યાજ કરે છે ચિત્તની જે જે વૃત્તિઓ સ્થૂળરૂપમાં પ્રગટ થાય છે, તેમને તો આપણે સારી રીતે સમજી અને અનુભવી શકીએ છીએ અને તેમને તો સહેલાઈથી દબાવી દેવાય છે પણ સૂક્ષ્મ સંસ્કારરૂપી જે વૃત્તિઓ ચિત્તની અંદર ભરાઈ બેઠી છે તેનો નિગ્રહ કરવાનુ કામ ઘણુ અઘરૂ છે આપણે એનો ઉપાય શોધી કહાડવો જોઈએ જ્યારે આપણે ગુસ્સે થઈએ છીએ ત્યારે આપણુ બધુ મન જાણે ક્રોધનુ ભારે મોજુ હોય એવુ થઈ જાય છે આપણે તેને જોઈએ છીએ અનુભવીએ છીએ તેની પરિચારણા કરીએ છીએ, તેનો મરજી મુજબ ઉપયોગ કરીએ છીએ, તેની સાથે યુદ્ધ પણ કરીએ છીએ પણ જ્યા સુધી મનના ઉંડામાં ઉંડા ભાગમાં આપણો પ્રવેશ થયો ન હોય ત્યા સુધી એ સંસ્કારજનિત વૃત્તિઓ ઉપર પૂરેપૂરો વિજય મેળવવાની આશા વૃથા છે અમુક માણસ આવીને આપણને કડવા બોલ સભળાવે છે તે વખતે આપણામાં કેટલોક વિક્ષેપ થતો હોય એવુ આપણને લાગે છે પછી જો તે માણસ ગુસ્સો ઉત્પન્ન કરે એવા શબ્દો બોલવાનુ વધુ વખત ચાલુ રાખે છે, તો આપણે ક્રોધના પૂર્ણ આવેશમાં આવી જઈએ છીએ અને આપણને આત્મવિસ્મૃતિ થઈ જાય છે ક્રોધવૃત્તિ સાથે એ સમયે આપણે તદાકાર-ક્રોધરૂપજ બની જઈએ છીએ જ્યારે તે માણસે

કઠણ બોલ બોલવાની શરૂઆત કરી હતી ત્યારે આપણામાં ગુસ્સો આવવા લાગ્યો એમ આપણને લાગતું હતું અર્થાત્ તે વખતે આપણે અને ક્રોધ એ બેઉ જુદાં છે એવો આપણને અનુભવ થતો હતો પણ જ્યારે આપણે વધારે ગુસ્સે થયા ત્યારે આપણે એક રીતે ક્રોધરૂપજ બની ગયા. આ પ્રકારની વૃત્તિને અર્થાત્ તન્મયતાને તેના મૂળમાંથીજ—તેની સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અવસ્થામાંથી—ઉખેડી નાખવાની જરૂર છે એ વૃત્તિ આપણા ઉપર તેની અસર ઉપજાવવા માંડે તે પહેલાંજ આપણે તેને દબાવી દેવી જોઈએ. જગતના ઘણાખરા માણસોને તો આ વૃત્તિની સૂક્ષ્માવસ્થા અથવા સુષુપ્તાવસ્થાની ખબર સુદ્ધાં હોતી નથી. એ સૂક્ષ્માવસ્થા એટલે શું? આપણા હાલના ઉચ્ચોરિના જ્ઞાનને લીધે નીચલી ભૂમિકામાં દબાઈ રહેલી આ વૃત્તિઓને ઉત્તેજના મળતાં તેઓ ધીમે ધીમે ડોકીયું કરતી બહાર આવતી જાય છે તેનું નામ સૂક્ષ્માવસ્થા છે. સરોવરને તળીએથી ઉત્પન્ન થઈને પરપોટો ઉપર આવતો જાય છે તે વખતે આપણે તેને જોઈ શકતા નથી એટલુંજ નહિ પણ તે સૌથી ઉપરની સપાટીથી ખૂબ નજીક આવ્યો હોય ત્યારે પણ તે નજરે પડતો નથી. જ્યારે તે ઉપર આવીને દેખા દે છે તથા ફૂટી જઈને તળાવમાં એક નાનું સરખું મોજું ઉત્પન્ન કરે છે, ત્યારેજ તે આપણી દૃષ્ટિએ પડે છે. જો આપણે એ મોજાને તેની સૂક્ષ્માવસ્થામાંજ દબાવી દઈએ તોજ તેનું નિવારણ થઈ શકે. એ મોજું આપણી આગળ સ્થૂળ સ્વરૂપમાં પ્રગટ થાય તે પહેલાં તેની સૂક્ષ્મ અવસ્થામાંજ એ ઇન્દ્રિયવૃત્તિનું જ્યાંસુધી દમન કરવામાં આવશે નહિ, ત્યાંસુધી તેનો સંપૂર્ણ નિગ્રહ નહિજ થાય. ઇન્દ્રિયવૃત્તિનો સંયમ કરવામાટે તેને નિર્મૂળ કરવાનોજ પ્રયાસ કરવો જરૂરનો છે. જ્યારે તેનાં સૂક્ષ્મ બીજ પણ દગ્ધ થઈ જશે ત્યારે જેમ શેકેલા દાણા જમીનમાં વાવ્યા છતાં કદિ અંકુરિત થતા નથી, તેવી રીતે આ વૃત્તિઓ ફરીથી અંકુરિત થવા પામશે નહિ.

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥ १० ॥

સૂત્રાર્થ —ક્લેશના સૂક્ષ્મ સસ્કારોનો પ્રતિપ્રસવ કરીને એટલે તેનાથી ઉલટા પ્રકારની ભાવનાઓવડે ચિત્તનો લય કરીને નાશ કરવાનો છે

વિવેચન —ધ્યાનદ્વારા ચિત્તવૃત્તિઓ શમી ગયા પછી તેમાનુ જે કાંઇ અવશિષ્ટ રહે છે, તેને સૂક્ષ્મ સસ્કાર અથવા વાસના કહે છે એનો નાશ કરવાનો ઉપાય શો ? પ્રથમ વૃત્તિઓનાં મોટા મોજાથી આરભ કરવો અને પછી ક્રમે ક્રમે નાના નાના મોજાને હાથપર લેતા જવુ દાખના તરીકે, આપણા મનમા ક્રોધનુ એક બળવાન મોજુ ઉત્પન્ન થયુ હવે તેનુ નિવારણ શી રીતે થાય તેનો વિચાર કરીએ એ મોજાનુ શમન કરવુ હોય તો તેનાથી ઉનટા પ્રકારનુ પણ તેના જેટલુજ બળ વાન બીજુ મોજુ ઉત્પન્ન કરવુ જોઇએ પ્રેમનુ ઉદાહરણ લઇએ ધારો કે અમુક સ્ત્રી તેના ધણી સાથે ઘણી ગુસ્સે થએલી છે અને એવામા તેનુ નાનકડુ બાળ- તેની પાસે દોડયુ આવે છે તે બચ્ચાંને લઇને ચુબન દે છે પ્રેમના આવેશમા ક્રોધ શમી જાય છે અને ક્રોધના મોજાને ઠેકાણે વાત્સલ્યપ્રેમનુ બળવાન મોજુ ખડુ થઇ જાય છે પ્રેમ એ ક્રોધથી વિરુદ્ધ છે આ ઉદાહરણ ઉપરથી સમજાશે કે જે તરગને આપણે દાબી દેવો હોય તેનાથી વિરુદ્ધ પ્રકારનો તરગ ઉત્પન્ન કરવો એજ પ્રમાણે જો આપણા સૂક્ષ્મ સ્વભાવની અદર વિરુદ્ધ પ્રકારના સૂક્ષ્મ તરગો પેદા કર્યા કરીએ, તો જ્ઞાનની ભૂમિકાની નીચેની ભૂમિકામા પેદા થતા ક્રોધ વગેરેના સૂક્ષ્મ તરગોની ઉત્પત્તિજ અટકી જશે આપણે અગાઉ જોઇ ગયા છીએ કે સહજાતજ્ઞાનની શરૂઆત પ્રથમ તો વિચારજનિત કર્મો માંથીજ થઇ હતી અને પછી ક્રમે ક્રમે તેઓ સૂક્ષ્મ અવસ્થામા પરિણતિ પામતા ગયા તેથી કરીને જો ચિત્તની અદર શુભ વૃત્તિઓનાં મોજા વારવાર ઉત્પન્ન કરવામા આવે, તો તેઓ આપણા સૂક્ષ્મ સ્વભાવમા ઉડા ઉડા ઉતરી જશે અને અશુભ વિચારોના સસ્કારોને દબાવી દેશે

ધ્યાનહેયાસ્તદ્વૃત્તયઃ ॥ ૧૧ ॥

સૂત્રાર્થ —તે ક્લેશોની વૃત્તિઓનો-સ્થૂલ અવસ્થાઓનો નાશ ધ્યાન

વડે થઇ શકે છે.

વિવેચન—તમામ મોટા મોટા ચિત્તવૃત્તિના તરંગોને અટકાવવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે ધ્યાન છે. ધ્યાનદ્વારા મનની વૃત્તિઓના તમામ તરંગ લય પામી જાય છે. જ્યારે દિવસ, માસ અને એમ કરતાં કરતાં વરસનાં વરસસુધી તમે ધ્યાનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખશો અને ધ્યાનાવસ્થા એ તમારી સ્વાભાવિક સ્થિતિ બની જશે, તે એટલે સુધી કે તમારી ધ્યાન કરવાની ઇચ્છા ન હોય તોપણ આપોઆપજ તમારી એ સ્થિતિ થવા લાગશે ત્યારે, રાગદ્વેષાદિ તમામ વૃત્તિઓનું શમન થઇ જશે

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥ १२ ॥

સૂત્રાર્થ—આ જન્મમાં તેમજ જન્માન્તરમાં ફળ આપવાવાળા જે કર્માશય, (શુભાશુભ ધર્મજન્ય ધર્માધર્મ) તેનું મૂળ કારણ ઉપર જણાવેલા અવિદ્યાદિ ક્લેશોજ છે

વિવેચન—કર્મનો ભંડાર એટલે સંસ્કારનો સમૂહ. આપણે કોઇ પણ કાર્ય કરીએ કે તરતજ મનરૂપી સરોવરમાં એક પ્રકારનો તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે કાર્ય પૂરૂં થઇ ગયા પછી આપણે એમ માની લઇએ છીએ કે એ તરંગ શમી ગયો; પણ ખરૂં જોતા તે શમી જતો નથી. માત્ર તેનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ બની રહે છે પણ તેનું અસ્તિત્વ મટી જતું નથી; કેમકે જ્યારે આપણે તે કામને પુનઃ યાદ કરીએ છીએ ત્યારે કર્માશયમાં રહેલો તે કર્મનો સંસ્કાર તાજો થઇ જાય છે અને તરંગની આકૃતિ ધારણ કરે છે. આ ઉપરથી સમજાય છે કે એ તરંગ મનની અંદર સૂક્ષ્મ સ્થિતિમાં રહે છે. તેમ ન બનતું હોય તો સ્મરણ શક્તિ જેવું કશુ હોઇ શકેજ નહિ. એટલું નક્કી યાદ રાખવું કે ગમે તે કામ, ગમે તે વિચાર, પછી તે શુભ હોય કે અશુભ હોય, તોપણ તે મનના ઉંડામાં ઉંડા પ્રદેશમાં સૂક્ષ્મરૂપે ઉતરી જાય છે અને ત્યાં પડી રહે છે. શુભ તેમજ અશુભ બન્ને પ્રકારના વિચારો વિઘ્નરૂપ મનાય છે; કારણકે યોગીઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે બેઉ પરિણામે દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે; કેમકે

જેટલા પ્રમાણમાં ઇન્દ્રિયોદ્વારા સુખ ઉત્પન્ન થાય છે તેટલાજ પ્રમાણમા પાછુ દુ ખ પેદા થાય છે, અને આપણે સુખનો ઉપભોગ જેમ જેમ વધારે કરતા જઇશુ તેમ તેમ તૃષ્ણા વધતી ચાલીને તેના પરિણામમા દુ ખનીજ વૃદ્ધિ થવાની મનુષ્યની વાસનાનો અત નથી તે પોતાની વાસના વધાર્યોજ જાય છે આ પ્રમાણે વાસના વધતી વધતી એટલી બધી વધી જાય છે કે તે પરિપૂર્ણ થઇ શકેજ નહિ. આ વાસના જેમ જેમ વધતી ચાલે છે તેમ તેમ દુ ખમા પણ વધારો થતો ચાલે છે એટલામાટેજ યોગીઓ કહે છે કે શુભ અને અશુભ બેઉ પ્રકારના સસ્કાર, પરિણામે તો ક્લેશજનકજ છે, અને આત્માની મુક્તિના માર્ગમા વિઘ્નરૂપ છે

તમામ કાર્યોના મૂળ સ્વરૂપ સસ્કારોના સબધમાં આજ નિયમ પ્રવર્તે છે તેઓ કારણરૂપ બનીને આ જીવનમાં અથવા હવે પછીના જીવનમા તેમના ફળ ઉત્પન્ન કરે છે કેટલાક ખાસ સજોગોમાં સસ્કાર એટલા બધા પ્રબળ હોય છે કે તરતજ ફળ આપી દે છે પુણ્યના તેમજ પાપના અત્યત ઉત્કટ સસ્કારોનુ ફળ આ તે આજ જન્મમાં પ્રાપ્ત થાય છે આ ઉપરાત વિશેષમા યોગીઓ એવો પણ અભિપ્રાય આપે છે કે જેઓ આ જન્મમાજ અતિ બળવાન શુભ સસ્કારોનો પુષ્કળ સચય કરી શકે છે, તેઓ જો ધારે તો બીજાઓની પેઠે મરવાને બદલે આ તે આજ જન્મમા માનવશરીરમાંથી દેવશરીરમા બદલાઇ જાય છે, યોગ વિદ્યાના ગ્રથોમા એવા અનેક દાખલાઓ નોધાએલા છે આવા યોગીઓ જો ધારે તો પોતાના શરીરમાના તત્ત્વોમા ફેરફાર કરી નાખીને પરમાણુઓને પણ એવા સ્વરૂપમા ગોઠવી શકે છે કે, તેમને માદગી તો શુ પણ મૃત્યુ પણ તેમની પાસે આવી શકતુ નથી આમ થઇ શકવુ જરા પણ અસભવિત નથી શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર પ્રમાણે આહારનો અર્થ સૂર્ય-માંથી શક્તિનુ શોષણ કરવુ એવો થાય છે સૂર્યની શક્તિ પ્રથમ વનસ્પતિમા પ્રવેશ કરે છે, અને એ વનસ્પતિનું અથવા તે વનસ્પતિનો

આહાર કરનારાં પશુઓનું મનુષ્ય ભક્ષણ કરે છે આ વ્યાપારને વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં કહીએ તો આપણે સૂર્યમાંથી શક્તિનું શોષણ કરીને તેને આપણા શરીરની અંગીભૂત બનાવી દઈએ છીએ જો આ સિદ્ધાંત સત્ય હોય તો પછી શક્તિનું શોષણ કરવાનું સાધન માત્ર એકલો આહાર જ છે એમ માનવાની કશી જરૂર નથી આપણે જે રીતે એ શક્તિનું શોષણ કરીએ છીએ, તેજ રીતે વનસ્પતિ શોષણ કરતી નથી એની જુદીજ પદ્ધતિ છે એજ પ્રમાણે પૃથ્વી પણ સૂર્યમાંથી જુદીજ રીતે શક્તિ મેળવે છે વળી યોગીઓ તો એવા સાધારણ ઉપાયોને કામમાં લીધા વિના જેટલું જોઈએ તેટલું બળ માત્ર સંકલ્પના બળથીજ મેળવી લે છે* જેમ કરોળીઓ પોતાના શરીરમાંથી તાંતણો બહાર કરી તેનું જાળું ગુંથીને તેની અંદર એવો તો ગુંથવાઇ જાય છે કે પછી જાળાંની બહાર નીકળી શકતો નથી તેવી રીતે આપણે પણ જ્ઞાનતંતુઓરૂપી એવી જાળ પેદા કરી છે કે એ જ્ઞાનતંતુઓની મદદ લીધા વિના કાંઇ પણ કાર્ય કરી શકતા નથી યોગીઓ કહે છે કે આવી રીતે બધાઇ રહેવાનું કશુંજ પ્રયોજન નથી

એક ઉદાહરણ લીધાથી આ સિદ્ધાંત સારી રીતે સમજાઇ જશે આપણે જગતમાં ચારે દિશાએ વિજળીનો પ્રવાહ મોકલી શકીએ છીએ પણ તેમ કરવાને સારૂ આપણને તારની + મદદ લેવી પડે છે પરંતુ કુદરતમાં તો વગર તારે વિજળીના મોટા મોટા પ્રવાહ રોજ વહ્યાજ કરે છે આપણે પણ તેમ શામાટે ન કરી શકીએ ? આપણે પણ ચારે દિશાએ માનસિક વિદ્યુતનો પ્રવાહ મોકલી શકીએ તેમ છીએ જેને

* યોગીએ એકલા સૂર્યમાંથીજ નહિ પણ વનસ્પતિ અગ્નિ વાયુ અને મનુષ્યના શરીરમાંથી પણ શક્તિ મેળવી શકે છે

+ આ વ્યાખ્યાન અપાયું ત્યારે માર્કોનીની વગર તારે સંદેશો મોકલવાની શોધ થઇ ન હતી [ડૉ] જગદીશ બોઝે એ શોધ પ્રથમ સને ૧૮૯૬ મા કરી પણ તે હિંદી હોવાથી તેમની શોધના પત્રો યૂરોપના વૈજ્ઞાનિકે એ પ્રકટ ન કર્યા અને એ શોધનો જશ યૂરોપવાસીને અપાયો અનુવાદક

આપણે મન કહીએ તે પણ એક પ્રકારની વિજળીજ છે કારણ કે વિજળીની માફક તેને પણ બે કેન્દ્ર હોય છે અને વિજળીનાં તમામ લક્ષણો એની અંદર પણ જોવામાં આવે છે જ્ઞાનતંતુની ક્રિયાની અંદર વિજળીની ગતિ આપણે અનુભવી શકીએ છીએ આપણે એ જ્ઞાનતંતુની મારફતે વિજળીનો પ્રવાહ પ્રેરી શકીએ છીએ પણ જ્ઞાનતંતુનો ઉપયોગ કર્યા વિના પણ શામાટે આપણે તેમ ન કરી શકીએ ? યોગીઓને પૂછશો તો તેઓ કહેશે કે આ કાર્ય પૂરેપૂરૂં સભ વિત છે અને તે કરવાની આપણામાં શક્તિ પણ રહેલી છે તેઓ એથી પણ આગળ વધીને કહે છે કે જો તમે એટલું કરી શકો, તો તમે આખા જગતમાં ગમે ત્યાં તમારી શક્તિ પ્રેરીને તેની મારફતે કામ લઇ શકશો એવી શક્તિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી તમે જ્ઞાનતંતુની મદદ લીધા વગરજ મર જીમાં આવે ત્યાં અથવા ગમે તેના શરીર ઉપર તમારી માનસિક વિજ ળીનું બળ વાપરી શકશો માણસ જ્યાંસુધી પોતાના જ્ઞાનતંતુદ્વારા કાર્ય કરી શકે ત્યાંસુધીજ આપણે તેને જીવતો કહીએ છીએ અને જ્યારે એ યત્રનો નાશ થઇ જાય છે ત્યારે તેને મરણ પામેલો માનીએ છીએ પરંતુ જે માણસ શરીરની મદદ લઇને અને શરીરની મદદ લીધા વગર બેઉ રીતે કાર્ય કરી શકે છે, તેના સબધમાં તો જન્મ અને મરણ એ શબ્દોનો કશોજ અર્થ નથી જગતમાં જે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના શરીરો છે તે બધા એ તન્માત્રાના બનેલા છે અને ફેર માત્ર તેમની ગોઠવણમાં જ છે હવે જો તમે તમારા શરીરના ઉત્પન્ન કરનાર તમેજ છો તો પછી એ તન્માત્રાને તમારી મરજીમાં આવે તે રીતે ગોઠવી શકો છો કારણ કે તમારા શરીરને તમે પોતે નહિ તો બીજા કોણે બનાવ્યું ? કોણ ખોરાક ખાય છે ? જો બીજો માણસ તમારાવતી ખાઇ લે તો તમે ઘણો વખત જીવતા ન રહો વારૂ એ ખોરાકમાંથી રૂધિર કોણ પેદા કરે છે ? એ રક્તને તમેજ પેદા કરો છો અને તમેજ તેને નાડીએ નાડીએ, શિરાએ શિરાએ વહેવડાવી રહ્યા છો તમારા જ્ઞાનતંતુઓને અને માંસ

પેશીઓને પણ તમેજ તૈયાર કર્યા છે તમારા શરીરની રચના તમે પોતે કરી છે અને તેમા તમે વાસ કરી રહ્યા છો, પરન્તુ આ બધુ શી રીતે થાય છે તેનુ જ્ઞાન આપણે ગુમાવી બેઠા છીએ આપણે યન્ત્રવત્ બની ગયા છીએ અવનતિએ પહોચી ગયા છીએ શરીરનાં પરમાણુઓની ગોઠવણી કેવી રીતે કરાય તે જ્ઞાન આપણે ગુમાવી દીધુ છે હવે આપણે કશુ નવીન કાર્ય કરવાનુ નથી પણ જે કાર્ય આપણે યન્ત્રવત્ કરતા આવ્યા છીએ, તે કાર્ય જ્ઞાનપૂર્વક કરતાં શીખવાનુ છે આ સર્વ વસ્તુઓને ઉત્પન્ન કરનાર પણ આપણેજ છીએ અને તેમને આપણી મરજી પ્રમાણે વ્યવસ્થિત કરવાનો અધિકાર પણ આપણોજ છે આટલુ કરતાં આવડયુ એટલે આપણે આપણા શરીરની જેટલીવાર પુનર્ઘટના કરવા ઇચ્છીએ તેટલી વાર કરી શકીશુ પછી આપણને વ્યાધિ જન્મ મરણ એમાંનુ કશુ રહેશે નહિ

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥१३॥

સૂત્રાર્થ—એ ક્લેશરૂપી મૂળ કાયમ હોવાને લીધેજ તેના પરિણામ રૂપ જન્મ, આયુષ્ય અને સુખદુ ખરૂપી ભોગો થાય છે

વિવેચન—જ્યાસુધી મૂળ એટલે ક્લેશ તથા સસ્કારરૂપી કારણ અદર રહેલુ હોય છે, ત્યાંસુધીજ તે વ્યક્ત સ્વરૂપ ધારણ કરીને ફળ રૂપે પરિણામ પામે છે આ પ્રમાણે કારણમાંથી કાર્યનો ઉદય થાય છે અને કાર્ય પણ સમય આવતાં પાછુ સૂક્ષ્મભાવ ધારણ કરીને ત્યાર પછીના કાર્યનું કારણ બને છે વૃક્ષ બીજ ઉત્પન્ન કરે છે અને એ બીજ પાછુ બીજા વૃક્ષની ઉત્પત્તિનુ કારણ બને છે આ રીતે કાર્યકારણનો પ્રવાહ ચાલ્યોજ જાય છે. આપણે અત્યારે જે જે કર્મ કરીએ છીએ તે ઘણાંખરા પૂર્વના સસ્કારનાં પરિણામ છે અને અત્યારનાં કર્મ પાછાં સસ્કારરૂપે બનીને ભવિષ્યનાં કર્મોના કારણરૂપ નીવડશે. આ રીતે કર્મમાંથી સસ્કાર અને સસ્કારમાથી કર્મ ઘડાતાજ ચાલે છે એટલામાટેજ આ સૂત્રમાં કહેવામાં આવ્યુ છે કે જ્યાસુધી કારણનું

અસ્તિત્વ હશે ત્યાંસુધી તેનુ ફળ અથવા કાર્ય થયાજ કરવાનુ એ ફળ પ્રથમ તો જાતિ અથવા જન્મરૂપે પ્રગટ થાય છે. કોઇ મનુષ્ય થાય છે, કોઇ દેવ થાય છે, કોઇ પશુ થાય છે, તો કોઇ વળી અસુર થાય છે. બીજુ આયુષ્ય પણ કર્મવડે નિર્માણ થાય છે એક માણસ પચાસ વર્ષ જીવી મરણ પામે છે, બીજો સો વર્ષનુ આયુષ્ય ભોગવે છે, ત્રીજો વળી એજ વર્ષ જીવીને મૃત્યુના મુખમા હોમાઇ જાય છે અને મોગ થવા પામતોજ નથી આ બધી વિભિન્નતા પૂર્વના કર્માનુસાર ઘડાય છે કેટલાકનાં જીવન જોઇએ છીએ તો જણાય છે કે જાણે તેઓ સુખ ભોગવવાને માટેજ જન્મ્યા છે. તેઓ સસાર છોડીને વનમા જાય તો ત્યાં પણ સુખ તેમની પાછળ ચાલ્યુ આવે છે બીજા માણસોને જોઇએ છીએ તો દુ ખ તેનો વિયાગનો કેડોજ મૂકતુ નથી. બધુએ તેને દુ ખ કર્તાજ થઈ પડે છે આ બધુ તેમના કાર્યનુ પરિણામ માત્ર છે યોગીઓ કહે છે કે પુણ્યકર્મથી સુખ અને પાપકર્મથી દુ ખ પેદા થાય છે જે માણસ પાપાચરણ કરે છે તેને તેના કર્મના પરિણામે કલેશ ભોગવવા જ પડે છે

ते ह्लादपरितापफलाःपुण्याऽपुण्यहेतुत्वात् ॥१४॥

સૂત્રાર્થ—પુણ્ય અને અપુણ્ય એ તેમના કારણ હોવાથી તેઓ સુખ અને દુ ખરૂપી ફળ ઉત્પન્ન કરે છે

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च सर्वमेव दुःखं विवेकिनः ॥ १५॥

સૂત્રાર્થ—વિવેકીને મન તો સુખ અને દુ ખ બેઉ દુ ખરૂપજ છે, કારણ કે સુખ પણ પરિણામે દુ ખ ઉત્પન્ન કરે છે. સુખના ભોગને સમયે ભોગ્ય વસ્તુના નાશની આશકા દુ ખ ઉત્પન્ન કરે છે. સુખના સસ્કાર થી પેદા થતો રાગ પણ દુ ખનો અનુભવ કરાવે છે વળી ગુણવૃત્તિ એટલે સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્ એ ત્રણની પરસ્પર વિરુદ્ધતાને લીધે

પણ દુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન—યોગીઓ કહે છે કે જેમનામા વિવેકશક્તિ છે, જેઓ આંતરદૃષ્ટિવડે સત્ય વસ્તુ જોઇ શકે છે, તેઓ સુખ અને દુખ એવા નામથી ઓળખાતી વસ્તુઓની આરપાર દૃષ્ટિ નાખી શકતા હોવાથી બન્નેને સરખા, એક બીજા સાથે જડાઇ ગએલાં, અને એક બીજામા ભળી ગએલાજ સમજે છે. વિવેકી પુરૂષો સમજી જાય છે કે મૃગજળની પાછળ ભ્રમ દોડ્યા કરે તેમ મનુષ્યોનુ સમગ્ર જીવન કદિ પણ પ્રાપ્ત ન થાય એવા સુખની પાછળજ દોડવામાં વહી જાય છે અને તેની વાસના કદિ પણ પૂર્ણ થઇ શકતી નથી મહારાજા યુધિષ્ઠિરે એક પ્રસગે કહ્યુ હતું કે સૌથી વધારે આશ્ચર્યકારક વાત એ છે કે માણસો પોતાની આજુબાજુના માણસોને પગે પગે મરતાં જુએ છે તોપણ દરેક જણ એમજ સમજીને વર્તે છે કે, હુ કદિ મરી જવાનો નથી. તેને એમજ લાગે છે કે મારી આસપાસ બધાએ મૂર્ખ છે માત્ર હુ એકલોજ અપવાદરૂપ છુ, હુ એકલોજ જ્ઞાની છુ ચારે બાજુએ બધી વસ્તુઓની અસ્થિરતા અને નાશવતપણુ જોયા છતા આપણે એવુ માન્યા કરીએ છીએ આપણે આપણા પ્રેમને શુદ્ધ માનીએ છીએ, પણ તે કેવી રીતે સભવે ? પ્રેમ હમેશા સ્વાર્થની સાથે મિશ્રિત થએલો હોય છે યોગીઓ તો કહે છે કે પતિપત્નીનો પ્રેમ, માબાપ અને સતાનનો પ્રેમ અને મિત્રો મિત્રોનો પ્રેમ પણ પોતપોતાના સુખને અર્થે તથા હેવટે નાશ પામવાવાળો છે આ સસારમા દરેક વસ્તુ વહેલી મોડી નાશ પામ્યા વગર રહેતી નથી. આ પ્રમાણે જ્યારે દરેક વસ્તુને અને પ્રેમને પણ નાશ પામતો મનુષ્ય જાતે અનુભવે છે ત્યારે વિજળીના ઝબકાની પેરે તેને એકાએક સમજાઇ જાય છે કે જગત કેવળ ભ્રમજ છે માત્ર સ્વપ્ન જેવુજ છે. આવી સ્થિતિમા તેને વૈરાગ્યનુ એક બિન્દુ પ્રાપ્ત થાય છે અને જગતની પેલી મેર રહેલી સત્તાનો તેને કંઇક ખ્યાલ આવે છે આ જગતના વિચારો બાજુ થાય તોજ પરલોકના તત્ત્વની હદમા

સ્ફુરણા થાય છે. જ્યાંસુધી આ જગતનાજ વિચારો અને જગતનાંજ સુખોમાં આસક્તિ રહેલી છે, ત્યાંસુધી સત્યજ્ઞાન હૃદયમાં પેસી શકતુંજ નથી. એવો કોઇ પણ મહાપુરૂષ આજસુધીમાં પેદા થયો નથી કે જેણે ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવામાટે ઇન્દ્રિયસુખનો ત્યાગ ન કર્યો હોય. મનુષ્યને એક શક્તિ એક બાજુએ ઘસડે છે ત્યારે બીજી બીજી બાજુ તરફ ઘસડે છે. આથી કરીને સ્થાયી સુખનો તેને સંભવજ નથી.

हेयं दुःखमनागतम् ॥ १६ ॥

સૂત્રાર્થઃ—જે દુઃખ હજી આવ્યું નથી પણ હવે પછી આવનારૂં છે તેનો પ્રથમથીજ પ્રતિકાર કરવો યોગ્ય છે.

વિવેચનઃ—આપણાં કર્મોનો અમુક ભાગ તો આપણે ભોગવી ચૂક્યા છીએ. અમુક ભાગ આપણે અત્યારે ભોગવીએ છીએ અને બાકીનો ભાગ ભવિષ્યમાં તેનું ફળ આપવામાટે તૈયાર થઇ રહ્યો છે. આપણે જે ભોગવી ગયા તેનો હિસાબ તો ચોકખો થઇ ગયો છે. આપણે અત્યારે જે ભોગવી રહ્યા છીએ તે પણ ભોગવી લેવાંજ પડશે. એ તો ભોગવી નાખ્યેજ છૂટકો. માત્ર જે કર્મો ભવિષ્યમાં ફળ આપનારાં છે તેમનો જ આપણે જય કરી શકીએ; તેમનોજ નાશ થઇ શકે. આથી કરીને એ કર્મો ફળ ઉત્પન્ન ન કરે તે પહેલાં તેમની ફળ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિનો નાશ થઇ જાય, તેમ કરવા પાછળ આપણે આપણી તમામ શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. પતંજલિએ પૂર્વના એક સૂત્રમાં કહ્યું છે કે વિરૂદ્ધ પ્રકારના તરંગોની ઉત્પત્તિ કરવાથી સંસ્કારના બીજનો નાશ થઇ શકે છે, એમ કહેવાનું આજ તાત્પર્ય છે.

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥१७॥

સૂત્રાર્થઃ—જે હેય છે અર્થાત્ જે દુઃખનો ત્યાગ કરવો છે, તેનું કારણ દ્રષ્ટા અને દૃશ્યનો સંયોગ છે.

વિવેચનઃ—દ્રષ્ટા એટલે મનુષ્યનો આત્મા અથવા પુરૂષ; અને દૃશ્ય એટલે મનથી માંડીને સ્થૂળ પદાર્થો સુધીની સમગ્ર પ્રકૃતિ. એ

પુરૂષ અને મનના સંયોગથી જે કાંઇ સુખ તથા દુઃખને આપનાર છે તેની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ કારણે તમારે એટલું બરાબર સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ કે યોગશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે પુરૂષ શુદ્ધસ્વરૂપ છે. જ્યારે તે પ્રકૃતિની સાથે મળી જાય છે અથવા પ્રકૃતિમાં તેનું પ્રતિબિંબ પડે છે, ત્યારેજ તે સુખ અથવા દુઃખને અનુભવતો દેખાય છે.

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥ १८ ॥

સૂત્રાર્થઃ—દશ્ય એટલે સૃષ્ટ વસ્તુઓ અને ઇન્દ્રિયો. પ્રકાશ, ક્રિયા અને સ્થિતિ એ ત્રણ લક્ષણ તેનામાં જોવામાં આવે છે અને તે દૃષ્ટા એટલે પુરૂષના ભોગ તથા મોક્ષને માટેજ છે.

વિવેચનઃ—દશ્ય એટલે પ્રકૃતિ, સૃષ્ટ પદાર્થો અને ઇન્દ્રિયોનો સમૂહ. સૃષ્ટ પદાર્થોમાં સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ બધાએ પદાર્થોનો સમાવેશ થઇ જાય છે; અને ઇન્દ્રિયો એટલે એકલી ચક્ષુ વગેરે ઇન્દ્રિયોજ નહિ, પણ મન વગેરેની પણ એમાંજ ગણત્રી થઇ જાય છે. એમનો ધર્મ ત્રણ પ્રકારનો છે; જેમકે—પ્રકાશ, કાર્ય અને સ્થિતિ અર્થાત્ જડતા. એમને સંસ્કૃત પરિભાષામાં સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ્ કહેવાય છે. સમગ્ર પ્રકૃતિનો ઉદ્દેશ એજ છે કે પુરૂષ એ સર્વનો ઉપભોગ કરીને વિશેષ અનુભવ મેળવે. પુરૂષને પોતાના મહાન દૈવીસ્વરૂપનું વિસ્મરણ થઇ ગયું છે. આના સંબંધમાં એક ઘણીજ સુંદર આખ્યાયિકા કહેવામાં આવે છે. એકવાર દેવોનો રાજા ઇન્દ્ર ભૂંડનું સ્વરૂપ ધારણ કરીને કાદવ કીચડમાં મસ્ત થઇ પડેલો હતો. તેની પાસે ભૂંડણ અને નાનાં નાનાં અનેક બચ્ચાંઓ પણ હતાં. આવી અવસ્થામાં પણ ઇન્દ્ર પોતાને ઘણોજ સુખી સમજતો હતો. તેની આવી અધમ અવસ્થા જોઇને દેવતાઓ તેની પાસે આવીને કહેવા લાગ્યા કે, "તમે દેવોના નૃપતિ છો. તમામ દેવો આપની આજ્ઞાનું પાલન કરવા તૈયાર છે અને તેમ છતાં તમારી આવી હાલત કેમ?" પોતાની સ્થિતિનું જેને વિસ્મરણ થઇ ગયું છે એવા

ઇન્દ્રે કહ્યું, "હું અહીં જ્યાં છું ત્યાંજ ઘણો સુખી છું. મારે તમારા સ્વર્ગની પરવા નથી. મારી પાસે મારી ભૂંડણ અને મારાં બચ્ચાં છે ત્યાંસુધી મને તમારા સ્વર્ગની જરાએ દરકાર નથી." બિચારા દેવતાઓ તો આ જવાબ સાંભળીને ચકિતજ થઇ ગયા. શું કરવું તેની તેમને સમજ ન પડી. થોડા દિવસ પછી તેમણે પોતાના મનમાં એક પ્રકારનો સંકલ્પ કર્યો. તેમણે છાનામાના આવીને તેના એક બચ્ચાને મારી નાખ્યું. એમ એક પછી એક કરીને તેમણે તેનાં બધાંજ બચ્ચાંઓને મારી નાખ્યાં. ત્યાર પછી તેમણે પેલી ભૂંડણને પણ મારી નાખી. આ પ્રમાણે પોતાના સમગ્ર કુટુંબનો નાશ થએલો જોઇ બિચારો ઇન્દ્ર આર્તપણે વિલાપ કરવા લાગ્યો. પછી દેવતાઓએ ઇન્દ્રના પોતાના ભૂંડના દેહને ચીરી નાખ્યો. જ્યારે તે ભૂંડના શરીરમાંથી બહાર નીકળ્યો અને પોતાને કેવું ભયંકર સ્વપ્ન આવ્યું હતું તેની જ્યારે તેને ખબર પડી, ત્યારે તે પોતે પણ હસી પડયો. તેને થયું કે હું ઇન્દ્ર, દેવોનો શિરોમણિ, છતાં મને એવોજ ભ્રમ થઈ ગયો કે હું ભૂંડ છું અને ભૂંડની જિંદગી એજ ખરેખરી જિંદગી છે. અરે ! એટલુંજ નહિ પણ હું એમ ચહાતો કે આખું વિશ્વ ભૂંડનું સ્વરૂપ ધારણ કરે તો કેવું સારૂં! વાહ ! અહીં કેવી મજા છે ! આવીજ રીતે પુરૂષ પણ પ્રકૃતિ સાથે એકમેક થઇ જતાં પોતાના શુદ્ધ અને અનંત સ્વરૂપને ભૂલી જાય છે. આ પુરૂષ અસ્તિત્વમાં છે એમ કહી શકાય નહિ; કારણ કે તે પોતેજ અસ્તિત્વરૂપ છે. તેને જ્ઞાનસંપન્ન કહેવાય નહિ; કારણ કે તે જ્ઞાનરૂપજ છે. તેને પ્રેમસંપન્ન પણ કહેવાય નહિ કારણ કે તે પોતેજ પ્રેમસ્વરૂપ છે. આત્માને અસ્તિત્વવાળો, જ્ઞાનવાળો અને પ્રેમસંપન્ન કહેવો એ સપૂર્ણ ભૂલ છે. પ્રેમ, જ્ઞાન અને અસ્તિત્વ એ પુરૂષના ગુણ નથી પણ એ તેનાં સ્વરૂપજ છે. જ્યારે એ તત્ત્વોનો પ્રકાશ કોઇ વસ્તુ ઉપર પડે છે ત્યારે એ તત્ત્વો એ વસ્તુના ગુણ તરીકે કહેવાય છે; પણ પુરૂષના ગુણ તો તે નથીજ. તેઓ તો આ મહાન પુરૂષ જેને જન્મ નથી, મૃત્યુ નથી, જે પોતાનાજ

મહિમાવડે પ્રકાશી રહ્યો છે, તેનુ સ્વરૂપજ છે તેને પોતાના સ્વરૂપનુ એટલુ બધુ ગાઢ વિસ્મરણ થઇ ગયુ છે કે તેની પાસે જઇને કહેશો કે, "તુ ભૂંડ નથી પણ આત્મા છે," ત્યારે તે આરડવા લાગશે અને તમને કરડવા દોડશે

માયાના આવરણને લીધે આ જગતરૂપી સ્વપ્નની અંદર આપણી પેલા ઇન્દ્રના જેવીજ દશા થઇ ગઇ છે જ્યાં ત્યાં રૂદન, દુખ અને હાહાકાર ચાલી રહેલાં દેખાય છે જેમ થોડાક પૈસા ભિખારીઓની વચ્ચે ફેંકવાથી તેઓ પડાપડી અને મારામારી મચાવી દે છે, તેમ આમ પણ કરોડો માનવોની વચમા થોડાક સુવર્ણના લખોટાઓ ગબડાવવામા આવે છે અને આખુ જગત તેમને પકડી લેવા દોડાદોડી અને પકડા પકડી કરી રહ્યુ છે તમારૂ પોતાનુ સ્વરૂપ વિચારો તમે કોઇ પણ નિયમથી બંધાએલા નથીજ પ્રકૃતિના બધન તમને કોઇ કાળે લાગુ પડી શકે એમ નથી યોગવિદ્યા તમને જે કાંઇ શીખવે તે તમે ધીરજ રાખીને શીખી લ્યો પુરૂષ પ્રકૃતિની સાથે–મન અને જગતની સાથે–મળી જઇને પોતાને કેવી રીતે દુખી માની બેઠો છે, એ બધુ રહસ્ય યોગ વિદ્યા તમારી આગળ ખુલ્લુ કરી દે છે તે ઉપરાંત યોગીઓ તમને એમ પણ કહે છે કે આ દુખમય સસારને તરી જવાને માટે તેનો અનુભવ કરી લેવો એ અનુભવ લીધાવિના છૂટકો તો નથીજ, પણ જેટલો તે જલદી લેવાશે તેટલા જલદી છૂટા થઇ જવાશે આપણે હાથે જ જાળ ગૂથીને તેમાં આપણે બંધાઇ ગયા છીએ જાળને બનાવનાર આપણે છીએ, એ જાળમાં આપણે હાથેજ બધાઇ ગયા છીએ અને તેમાથી આપણા પુરૂષાર્થવડેજ છૂટા થઇ શકાશે માટે પતિનો પત્નીનો, મિત્રોનો તથા બીજા નાના પ્રકારના સબધોનો અને વસ્તુસ્થિતિઓનો અનુભવ લઇ લ્યો, જો તમે તમારૂ પોતાનુ મૂળ સ્વરૂપ હમેશાં સ્મરણમાં રાખ્યા કરશો તો તમે આ બધા અનુભવોમાથી સત્વર અને નિર્વિઘ્ને પસાર થઇ શકશો એકબીજા વચ્ચેના આ પ્રેમ અને તેના સબધો

અલ્પકાલીન છે, એ સત્યનું કદિ પણ વિસ્મરણ થવા ન દેવા. એ બધાની બહાર નીકળી જવું એજ આપણું લક્ષ્ય છે. ભોગ—સુખદુઃખનો અનુભવ એજ મહાન ગુરૂ છે. ભોગને હમેશાં ભોગરૂપેજ માની લેજો. ક્રમે ક્રમે એ ભોગો—એ અનુભવોજ આપણને એવી સ્થિતિમાં લાવી મૂકશે કે એ બધાએ આપણને તુચ્છ જેવા લાગશે, અને પુરૂષ વિશ્વવ્યાપી વિરાટ્-સ્વરૂપે દેખાવા લાગશે. આખું જગત તેની આગળ પાણીનાં ટીપાં જેવું ક્ષુદ્ર બની જશે અને પછી તે તમારી આગળથી આપોઆપજ ઉડી જશે કારણ કે તેનું વાસ્તવિક રીતે અસ્તિત્વજ નથી. સારાંશ એ કે સુખ દુઃખના અનુભવો લીધાવિના આપણને ખરા ખોટાનું ભાન થાય તેમ નહિ હોવાથી તે અનુભવો લીધેજ છૂટકો છે; પણ તે ભોગવતી વખતે આપણું મૂળ સ્વરૂપ આપણે વિસારવું જોઇએ નહિ.

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥१९॥

સૂત્રાર્થઃ—ગુણની નીચે જણાવેલી કેટલીક અવસ્થાઓ છે. જેવી કે વિશેષ, અવિશેષ, કેવળ ચિન્હરૂપ અને ચિન્હ વિનાની.

વિવેચનઃ—હું અગાઉનાં વ્યાખ્યાનોમાં કહી ગયો છું કે યોગશાસ્ત્ર સાંખ્યદર્શનને આધારે રચાએલું છે. આજે પણ સાંખ્યદર્શનમાં જગતની સૃષ્ટિનો વિષય કેવી રીતે સમજાવ્યો છે,તેનું હું તમને ફરીથી સ્મરણ કરાવી દઇશ. સાંખ્યદર્શન પ્રમાણે પ્રકૃતિ એ જગતનું નિમિત્તકારણ તેમજ ઉપાદાનકારણ પણ છે.એ પ્રકૃતિ ત્રિગુણાત્મક છે.એ ત્રણ ગુણ સત્ત્વ,રજસ્ અને તમસ્ એ નામથી ઓળખાય છે.તમસ્ કેવળ અંધકાર, અજ્ઞાન અને જડસ્વરૂપ છે. રજસ્ એ ક્રિયા અથવા ગતિસ્વરૂપ છે. સત્ત્વગુણ સ્થિર અને પ્રકાશ સ્વરૂપ છે. સૃષ્ટિની પૂર્વે પ્રકૃતિ જે સ્થિતિમાં હતી તેને સાંખ્યમતવાદીઓ અવ્યક્ત, અવિશેષ અથવા અવિભક્ત કહે છે; એનો અર્થ એટલોજ છે કે એ અવસ્થામાં નામરૂપનો ભેદ હોતો નથી; અને આ ત્રણે ગુણ સામ્યભાવે પડી રહેલા હોય છે. ત્યાર પછી એ સામ્ય અવસ્થાનો ભંગ થતાં, એ ત્રણે ગુણ વિશેષરૂપે જૂદા જૂદા પ્રમાણમાં મિશ્ર થવા લાગે

છે અને તેને પરિણામે જગતની રચના થાય છે દરેક વ્યક્તિમા આ ત્રણે ગુણ રહેલા છે જેની અદર સત્ત્વગુણનુ પ્રાબલ્ય હોય છે તેનામાં જ્ઞાનનો ઉદય થવા લાગે છે રજોગુણનુ પ્રાબલ્ય થવાથી ક્રિયા–શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે અને તમોગુણ વધી પડવાથી આળસ, અજ્ઞાન અને અંધકારનુ આવરણ ઘેરાય છે સાખ્યદર્શન પ્રમાણે ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિના સર્વથી ઉચ્ચતમ વિકાસ-પ્રકટીકરણને મહત્ અથવા બુદ્ધિતત્ત્વ કહે છે તે તત્ત્વ સર્વવ્યાપી છે પ્રત્યેક મનુષ્યની બુદ્ધિ એ સર્વવ્યાપી બુદ્ધિનો એક અશ છે. સાખ્યમનોવિજ્ઞાનમાં મન અને બુદ્ધિની વચ્ચે મોટો પ્રભેદ માનેલો છે મનનુ કાર્ય એટલુજ છે કે તમામ સંસ્કારોના સમૂહને બુદ્ધિ એટલે વ્યક્તિગત મહતની આગળ રજૂ કરી દેવા પછી એ સર્વ ઉપરથી નિશ્ચય કરવાનુ કાર્ય બુદ્ધિનુ છે મહતમાંથી અહતત્ત્વ અને અહતત્ત્વમાંથી સૂક્ષ્મ પદાર્થોની ઉત્પત્તિ થાય છે એ સૂક્ષ્મ પદાર્થોનુ પરસ્પર સમિશ્રણ થવાથી બાહ્ય સ્થૂળ પદાર્થોની રચના થાય છે, અને એમ કરતા કરતા સ્થૂળ જગત ઉભુ થાય છે સાખ્યદર્શન એવા મતનુ પ્રતિપાદન કરે છે કે બુદ્ધિથી માંડીને પત્થર સુધીના તમામ પદાર્થો એકજ મૂળ વસ્તુમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે ફેર માત્ર તેમની વધતી ઓછી સૂક્ષ્મતામાં તથા સ્થૂળતામાજ છે એ બધા પદાર્થોમા સૌથી વધારે સૂક્ષ્મ વસ્તુ બુદ્ધિ છે તેના પછી અહંકાર અને તેના પછી સૂક્ષ્મ પદાર્થો જેમને સાખ્યદર્શનમા તન્માત્રા એવુ નામ આપેલુ છે તે ઉત્તરોત્તર એકબીજાથી સ્થૂળ છે એ સૂક્ષ્મ પદાર્થો નજરે જોઇ શકાતા નથી માત્ર અનુમાનદ્વારાજ તેમનુ અસ્તિત્વ જાણી શકાય છે એ તન્માત્રાઓનું પરસ્પર સમિશ્રણ થવાથી સ્થૂળ આકૃતિ બંધાય છે અને તેમાથીજ આખુ જગત ઉભુ થયુ છે જે બીજાને મુકાબલે સૂક્ષ્મ છે તે કારણ છે અને જે બીજાની અપેક્ષાએ સ્થૂળ છે તે કાર્ય છે આ પ્રમાણે પદાર્થમાત્રનો આરભ બુદ્ધિમાથીજ થયો છે. સૌથી વધારે સૂક્ષ્મ પદાર્થ બુદ્ધિ છે, અને એ બુદ્ધિ ધીમે ધીમે વધારે વધારે સ્થૂળ સ્વરૂપ પકડતી

ચાલીને આખરે સ્થૂળ પદાર્થો-જગતરૂપે પરિણામ પામે છે સાંખ્યમત પ્રમાણે પુરુષ પ્રકૃતિથી પર છે તે લેશમાત્ર પણ જડ કે લૈાતિક પદાર્થ નથી. બુદ્ધિ, મન, તન્માત્રા અને સ્થૂળ પદાર્થો એમાના કોઇનું પણ તેની સાથે સામ્ય નથી એ તો સર્વ પ્રકારે સર્વથી ભિન્ન છે એનાં લક્ષણ પણ સૌથી જૂદાજ પ્રકારના છે આ ઉપરથી સાંખ્યમતવાળા એવો સિદ્ધાંત સ્થાપિત કરે છે કે પુરુષ મૃત્યુરહિત-અજર અમર-છે, કારણ કે તે કોઇ પણ પદાર્થના મિશ્રણથી બન્યો નથી. જે મિશ્રણથી ઉત્પન્ન થતો નથી તેનો કોઇ દિવસ નાશ પણ થઇ શકતો નથી એ પુરુષ અથવા આત્માની સંખ્યા અગણિત છે

હવે જે સૂત્રનું વિવેચન ચાલે છે તેનું તાત્પર્ય આપણે સમજી શકીશું "વિશેષ" શબ્દ આ ઠેકાણે સ્થૂળ પદાર્થોના સબંધમાં વપરાયો છે ખાસ કરીને જેમનો આપણે ઇન્દ્રિયોવડે અનુભવ કરીએ છીએ તેમને ઠેકાણે વપરાયો છે "અવિશેષ" એટલે સૂક્ષ્મ પદાર્થો અથવા તન્માત્રા આ તન્માત્રાનો અનુભવ સામાન્ય માણસો કરી શક્તાં નથી. પતંજલિ કહે છે કે તમે યોગાભ્યાસ કર્યા જશો તો તમારી અનુભવ-શક્તિ એવી સૂક્ષ્મ બની જશે કે તમે આ તન્માત્રાનો પણ અનુભવ કરી શકશો તમે સાંભળ્યું હશે કે દરેક માણસની ચોતરફ એક પ્રકારનું તેજ હોય છે પ્રત્યેક પ્રાણીના શરીરમાંથી ચોક્કસ પ્રકારનું તેજ હમેશાં નીકળ્યાજ કરે છે પતંજલિ કહે છે કે એ તેજને માત્ર યોગીઓજ જોઇ શકે છે આપણે બધા એ તેજને જોઇ શક્તા તો નથી તોપણ જેમ પુષ્પમાંથી સુગંધરૂપે-અત્યંત સૂક્ષ્મ પરમાણુરૂપે-તન્માત્રા બહાર નીકળ્યા કરે છે, તેવી રીતે આપણા શરીરમાંથી પણ હમેશાં એક પ્રકારના તેજરૂપે તન્માત્રા બહાર નીકળ્યાજ કરે છે કોઇના શરીરમાંથી પવિત્ર તો કોઇના શરીરમાંથી અપવિત્ર-પણ દરરોજ આપણા દરેકના શરીરમાંથી ઢગલાબંધ સૂક્ષ્મ તન્માત્રાનો પ્રવાહ નીકળ્યોજ જાય છે, અને આપણે જ્યાં જ્યાં જઇએ છીએ ત્યાં ત્યાં ચારે બાજુએ એ તન્માત્રાવડે બધું સ્થાન

ભરી દઈએ છીએ. મનુષ્યના મનમાં મંદિર અને દેવાલયોની રચના કરવાની વૃત્તિ-સ્ફુરી છે તેનું આજ રહસ્ય છે. ઈશ્વરની ઉપાસના કરવા માટે મંદિર બાંધવાની શી જરૂર છે? જ્યાં પણ કરવુ હોય ત્યા ઈશ્વરનું ધ્યાનભજન થઈ શકે છે, પરંતુ તેમને સ્વાભાવિક રીતે એમ લાગ્યું કે જે ઠેકાણે બેસીને લેાકો હમેશાં ઈશ્વરની ભક્તિ કરતા હોય તે જગ્યા ઘણા મોટા પ્રમાણમાં પવિત્ર તન્માત્રાથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે. લોકો ત્યાં દરરોજ ઈશ્વરોપાસના કરવા જાય છે અને જેમ જેમ વધારે લોકો એ હેતુથી ત્યાં જતા જાય છે, તેમ તેમ એ જગ્યા વધારે પવિત્ર બનતી જાય છે. જે વ્યક્તિના હૃદયમાં સત્ત્વગુણનો ઉદય થયો ન હોય એવો કોઈ માણસ ત્યાં જાય, તોપણ તે સ્થાનની અસર તેના ઉપર થાય છે અને તેના હૃદયમાં સત્ત્વગુણનો ઉદય થઈ આવે છે. મંદિરો અને દેવાલયોને શામાટે પવિત્ર માનવામાં આવે છે તેનું કારણ આ ઉપરથી સમજાઈ જાય છે, પરંતુ આમા પણ એટલું તો હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું ઘટે છે કે, સાધુ પુરૂષોના સમાગમના ઉપરજ એ સ્થાનોની પવિત્રતાનો આધાર રહેલો છે. પણ એ સંબધી લોકો ભ્રમમા પડેલા છે. તેઓ મૂળ ઉદ્દેશ ભૂલી ગયા છે અને ગાડી આગળ ઘોડા ન જોડતાં, ઘોડાની આગળ કોઈ અજ્ઞાની માણસ ગાડીને ગોઠવે તેમ આ મંદિરોની બાબતમાં લોકો મોટી ભૂલ કરી રહ્યા છે. પ્રથમ તો કોઈ પણ સ્થાનને સાધુ પુરૂષોજ પવિત્ર બનાવે છે અને પછી તે પવિત્રતા બીજા લોકોને પવિત્ર કરે છે. જો એ સ્થાનોમાં હમેશાં સામાન્ય માણસોજ રહેતાં હોય અથવા અપવિત્ર માણસોજ જતાં આવતાં હોય, તો એ જગ્યાઓ પણ બીજી અપવિત્ર જગ્યાઓના જેવીજ બની જાય છે. મંદિર તેના પોતાના માહાત્મ્યથી નહિ પણ પવિત્ર લોકોના સંસર્ગથી પવિત્રતા ધારણ કરે છે. આ તત્ત્વ આપણે હમેશાં ભૂલતા આવ્યા છીએ. આજ કારણને લીધે પ્રબળ સત્ત્વગુણસંપન્ન સંત મહાત્માઓ પોતાની આસપાસ ચારે બાજુએ સત્ત્વગુણનો પ્રભાવ ફેલાવી દે છે અને તેની અસર

તેમના સંસર્ગમાં આવનાર માણસો ઉપર પડ્યા વગર રહેતી નથી મનુષ્ય એટલી હદ સુધી પવિત્ર થઇ જાય છે કે તેની પવિત્રતા તેના શરીરમાંથી વહ્યાજ કરે છે સાધુઓનુ શરીર પવિત્ર બની જાય છે અને તેઓ જ્યાં જ્યાં વિચરણ કરે તે બધી જગ્યાઓને પવિત્ર બનાવી દે છે આ હું કવિતાની ભાષામા કહેતો નથી આ રૂપક નથી પણ સાધુઓના શરીરમાથી ઝરતી પવિત્રતા એક ઇન્દ્રિયગોચર બાહ્ય વસ્તુના જેટલીજ અનુભવગમ્ય છે બીજી વસ્તુઓની માફક ને પણ વાસ્તવિક અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને તેના સસર્ગમાં આવનાર દરેક જણને પવિત્રતા અર્પણ કરે છે.

હવે ' કેવળ ચિન્હરૂપ " એ શબ્દનો અર્થ વિચારીએ એ શબ્દ "બુદ્ધિ " અથવા મહત્તત્ત્વના અર્થમાં વપરાયો છે બુદ્ધિ એ મહત્તત્ત્વ અથવા પ્રકૃતિનુ પહેલુજ પ્રકટીકરણ છે એમાથીજ પછી બીજા બધા પ્રકટીકરણો-વસ્તુઓ ઉત્પન્ન થઇ પ્રકાશમા આવવા લાગે છે ગુણની એ અવસ્થાને ' અલિંગ " અથવા " ચિન્હશૂન્ય ' એવુ નામ આપવામાં આવ્યુ છે આજ બાબતમાં આધુનિક વિજ્ઞાન અને ધર્મશાસ્ત્રની વચ્ચે ભારે મતભેદ ઉભો થયો છે દરેક ધર્મમાં એક સ્વીકૃત સિદ્ધાંત જોવામાં આવે છે કે આ જગત ચૈતન્યશક્તિદ્વારા પેદા થએલુ છે દરેક ધર્મ આ તત્ત્વનો સ્વીકાર તો કરે છે છતાં પણ કેટલાક ધર્મમાં તાત્વિક દષ્ટિએ એ સબંધી વિશેષ સગીન વિચાર કરેલો લાગે છે આથી ફરીને આ વિષયની ચર્ચા કરતા તેઓ વૈજ્ઞાનિક પરિભાષાનો ઉપયોગ કરે છે ઇશ્વર એ આપણા જેવી વ્યક્તિ છે કે નહિ એ પ્રશ્નને બાજુએ મૂકીને માત્ર મનોવિજ્ઞાનની રીતે વિચાર કરતાં પણ ઇશ્વરવાદનુ તાત્પર્ય એજ જણાય છે, કે બુદ્ધિ અથવા મહત્તત્ત્વ એજ આ સૃષ્ટિનો સર્વથી પહેલો પ્રકટ થએલો પદાર્થ છે, અને તેમાથીજ બીજા બધા સ્થૂળ પદાર્થો ઉત્પન્ન થએલા છે પરતુ આધુનિક દાર્શનિકો એવો અભિપ્રાય જાહેર કરે છે કે ચૈતન્યનુ પ્રાગટ્ય છેક છેલ્લુજ થાય છે. સારાંશમાં તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે અચેતન જડ વસ્તુઓ ધીમે

ધીમે ચેતન અથવા જીવરૂપે પરિણામ પામતી જાય છે અને એ જીવો ઉન્નતિક્રમ પ્રમાણે વિકાસ પામતા પામતાં અંતે મનુષ્યાકૃતિ ધારણ કરે છે તેઓ એવું સિદ્ધ કરવા માગે છે કે જગતની બધી વસ્તુઓ ચૈતન્યમાંથી પ્રકટ થાય છે એમ નહિ પણ ચૈતન્ય પોતેજ સૌથી છેલ્લુ પ્રકટ થાય છે આ રીતે ધર્મ અને વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંત એક બીજાથી પૂરેપૂર વિરૂધ્ધ છે તોપણ તે બેઉ સત્ય છે એમ કહી શકાય. એક અનંત વસ્તુઓની શ્રેણી અથવા સાંકળ લો. જેમકે क-ख-क-ख-क ख ઇત્યાદિ હવે પ્રશ્ન એ છે કે એમાં क પહેલો કે ख પહેલો? જો તમે આ શ્રેણિને क-ख એ રીતે વાંચો તો તમને જરૂર क પહેલો અક્ષર છે એમ લાગ્યા વગર નહિ રહે પણ કોઇ માણસ ख-क એવા ક્રમમાં વાંચે તો તેને પહેલો અક્ષર ख છે એવુંજ જ્ઞાન થશે. આપણે જે રીતે આ અક્ષરમાળાને ઉકેલીએ તે પ્રમાણે આપણને તેના ક્રમનુ જ્ઞાન થાય છે ચૈતન્યનુ અનુલોમ રીતિએ ઘનીકરણ થતાં તે સ્થૂલ પદાર્થોનાં સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને તેજ પાછુ વિલોમરીતે ચૈતન્યરૂપ બની જાય છે આ પ્રમાણે સૃષ્ટિનુ ચક્ર ચાલ્યુ જાય છે સાંખ્યવાદીઓ તથા બીજા કેટલાક ધર્મના દર્શનિકો ચૈતન્યને પ્રથમ સ્થાન આપે છે એથી કરીને એમની દૃષ્ટિએ પ્રથમ ચૈતન્ય અને ત્યાર પછી સ્થૂળ પદાર્થો એવો આ સાંકળનો ક્રમ દેખાય છે વૈજ્ઞાનિકો પ્રથમ સ્થૂળ પદાર્થથી આરંભ કરે છે એટલે તેમની નજરમાં પ્રથમ સ્થૂળ અને ત્યાર પછી ચૈતન્ય એવો ક્રમ દેખાય એમાં પણ કાંઇ નવાઇ નથી પણ જડ અને ચૈતન્ય બેઉ અનંત વસ્તુરૂપી એકજ સાંકળના અંકોડા છે ભારતીય દર્શનશાસ્ત્ર એ જડ અને ચૈતન્ય બેઉની પાર જઇને પુરૂષ અથવા આત્મા સુધી પહોંચી જાય છે એ આત્મા જ્ઞાનાતીત છે અને જ્ઞાન પોતે પણ તે આત્માદ્વારાજ પ્રાપ્ત થતા તેજસ્વરૂપે છે

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥ २० ॥

સૂત્રાર્થ—દ્રષ્ટા કેવળ જ્ઞાનરૂપ અને પવિત્ર છે તોપણ બુદ્ધિ

દ્વારા (બુદ્ધિમાં પ્રવેશ કરીને) જુએ છે

વિવેચન—અહીં પણ સાખ્યદર્શનનોજ સિદ્ધાન્ત આવે છે. આપણે હમણા જોઇ ગયા છીએ કે સાખ્યદર્શનના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ક્ષુદ્રમા ક્ષુદ્ર પદાર્થથી માંડીને ઠેઠ બુદ્ધિસુધીના તમામ પદાર્થોનો પ્રકૃતિમાં સમાવેશ થાય છે, પરતુ પુરુષસમૂહ અર્થાત્ આત્માઓ પ્રકૃતિથી જુદા છે અને આત્મામા કોઇ પ્રકારનો ગુણ હોતો નથી. આમ છતા આત્મા સુખીદુ ખી થતો જોવામા આવે છે તેનુ કારણ એ છે કે જળના હાલવાથી જળમાનુ પ્રતિબિબ હાલતુ દેખાય છે, અથવા જેમ સ્ફટિકના કટકાની સામે પડેલા લાલ રગના પુષ્પને લીધે તે સ્ફટિક લાલ રગનો દેખાય છે, તેજ પ્રમાણે આપણે પણ જે સુખદુ ખ વગેરેનો અનુભવ કરીએ છીએ તે કેવળ પ્રતિબિબમાત્રજ છે આત્માને એમાંનુ કશુએ હોતુ નથી આત્મા તો પ્રકૃતિથી તદ્દન જુદીજ વસ્તુ છે સાખ્યમતવાદીઓ કહે છે કે, જ્ઞાન એક મિશ્ર પદાર્થ છે તેની સ્થિતિમાં વૃદ્ધિ, ક્ષય વગેરે ફેરફારો થયા કરે છે શરીરની માફક તેનામાં પણ ફેરફારો થયાજ કરે છે શરીરના બધા ધર્મ જ્ઞાનમા પણ જોવામાં આવે છે. શરીરને નખ સાથે જે પ્રકારનો સબધ છે, તેજ પ્રકારનો સબધ જ્ઞાનને શરીર સાથે છે, અનમત્ત, નખ એ શરીરનો એક ભાગ છે, પરંતુ મે કડો વાર એ નખને કાપી નાખ્યા છતાં પણ શરીર તો તેનુ તે તેનુજ રહે છે, તેમ એક પછી એક અનેક શરીર ખરતા જાય પણ જ્ઞાન તો કલ્પના કલ્પસુધી કાયમજ રહે છે પરતુ એ જ્ઞાન પણ સૃષ્ટ પદાર્થ છે અને તેમ હોવાથી તે પણ અવિનાશી હોઇ શકે નહિ, કારણકે તેનામાં વૃદ્ધિ, ક્ષય એવા વિકારો-ફેરફારો જોવામા આવે છે, અને જે વસ્તુ પરિવર્તન શીલ હોય તે કદાપિ અવિનાશી હોયજ નહિ બીજુ કે જ્ઞાન એ મિશ્ર પદાર્થ છે તે ઉપરથી પણ સમજી શકાય છે કે એના ઉપર-એના કરતા કોઇ શ્રેષ્ઠ વસ્તુ હોવી જોઇએ સૃષ્ટ પદાર્થ-મિશ્રણથી ઉત્પન્ન થએલો પદાર્થ કદિ પણ મુક્ત સ્વરૂપ હોઇ શકે નહિ. જેને પ્રકૃતિની સાથે સબધ

છે, જે પ્રકૃતિની અંદરની વસ્તુ છે, તે સદાને માટે બદ્ધ—બંધનમાં હોય છે તો પછી ત્યારે સર્વથા મુક્ત કેમ હોઈ શકે? જે વસ્તુ કાર્યકારણના સબંધથી પર હોય તેજ વાસ્તવમાં મુક્ત હોઈ શકે. તમે કહેશો, તમારી મુક્તિની ભાવનાજ ભ્રમાત્મક છે તો હું કહીશ કે તમારી બંધનની ભાવના પણ પૂરેપૂરી ભ્રમાત્મક છે. આપણા જ્ઞાનમાં હમેશાં બે પ્રકારની ભાવનાઓ જોવામાં આવે છે, અને તે બંને એક બીજાને આધારેજ ટકી રહે છે. બે એમાંની એક ન હોય તો બીજી ટકી શકે નહિ. એ બેમાંની એક ભાવના એ છે કે, આપણે બંધાએલા છીએ અને બીજી એ છે કે આપણે મુક્ત છીએ. ધારો કે આપણને દિવાલની આરપાર થઈને જવાનું મન થયું આવ્યું, પણ આપણું માથું દિવાલ સાથે અટક્યું એટલે આપણે દિવાલથી બંધાએલા છીએ એવું આપણને જ્ઞાન ઉત્પન્ન થયું પણ તેની સાથે આ વસ્તુનું પણ ભાન આપણને હોય છેજ કે અત્યારે આપણી ગતિ દિવાલથી રોકાએલી છે ખરી, પરંતુ આપણી ઇચ્છાશક્તિ અને ક્રિયાશક્તિ કંઈ જતી રહી નથી, અને આપણે ધારીએ તો તેનો ઉપયોગ કરીને એ અડચણને ટાળી શકીએ છીએ દરેક બાબતના સબંધમાં એવી પરસ્પરવિરુદ્ધ ભાવનાઓ આપણા અંતરમાં આવીને ઉભી રહે છે. આપણે મુક્ત છીએ એ વાત સીધી રીતે હરેક પળે આપણે અનુભવીએ છીએ કે, આપણે મુક્ત નથી જો આ બેમાંથી કોઈ પણ એક ભાવના અસત્ય હોય તો પછી બીજી પણ અસત્ય હોવીજ જોઈએ, કારણ કે બેઉનો આધાર એક બીજાની હયાતી ઉપરજ છે. યોગીઓ કહે છે કે આ બેઉ ભાવનાઓ સાચી છે. બુદ્ધિના પ્રદેશસુધી આપણે બંધાએલા છીએ પણ આત્મારૂપે આપણે સ્વભાવથીજ મુક્ત છીએ. મનુષ્યનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જે પુરુષ અથવા આત્મા તે કાર્યકારણની સીમાથી બહારની વસ્તુ છે એ આત્માનો મુક્ત સ્વભાવજ સ્થૂળ પદાર્થના અનેક પડદાઓમાં થઈને પ્રકાશિત થાય છે, અને બુદ્ધિ મન વગેરે નાના પ્રકારના સ્વરૂપ

ધારણ કરે છે, પણ એ સર્વમાં થઇને પ્રકાશિત થતુ તેજ તેા આત્માનું જ છે બુદ્ધિમા પેાતાનુ કશુજ ચૈતન્ય નથી દરેક ઇન્દ્રિયનુ મગજની અદર એક એક કેન્દ્ર હેાય છે બધી ઇન્દ્રિયેાનુ એક સામાન્ય કેન્દ્ર હેાતુ નથી પણ દરેક ઇન્દ્રિયને પેાતપેાતાનુ સ્વતત્ર કેન્દ્ર હેાય છે, ત્યારે હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે બધી ઇન્દ્રિયેાના અનુભવેાનો સમન્વય કરનાર કેાણ ? એ એકીકરણ જો મગજદ્વારા થતુ હેાય તેા તે નેત્ર, કાન, નાક સર્વને માટે એકજ કેન્દ્ર હેાવુ જોઇએ પરતુ આપણે નિશ્ચયપૂર્વક જાણીએ છીએ કે દરેક ઇન્દ્રિયને પેાતપેાતાનુ સ્વતત્ર કેન્દ્ર છે, અને તેમ છતા પણ લેાકેા એકી વખતે જોઇ શકે છે અને સાંભળી શકે છે આ ઉપરથી સમજાશે કે બુદ્ધિની પાછળ અમુક એક તત્ત્વ હેાવુજ જોઇએ બુદ્ધિનેા મગજની સાથે કાયમનેા સબધ છે પણ એ બુદ્ધિની પાછળ જે પુરૂષ રહેલેા છે તે એક તત્ત્વસ્વરૂપ છે જ્યારે જુદા જુદા અનુભવેા આત્માની પાસે પહેાચી જાય છે ત્યારે ત્યા તેમનુ સર્વનું એકીકરણ થાય છે જુદી જુદી ઇન્દ્રિયેાના અનુભવેા જ્યાં એકત્ર થતા હેાય એવુ એક કેન્દ્ર તે આત્મા છે, અને એ આત્મા સ્વાભાવિક રીતેજ મુક્ત છે એ આત્માનેા મુક્ત સ્વભાવજ તમને પળે પળે કહ્યા કરે છે કે તમે મુક્ત છેા, પણ તમે ભ્રમમા પડી જઇને એ મુક્ત સ્વભાવને દરેક પળે બુદ્ધિ અને મનની સાથે ગેળભેળ કરી દેા છેા. તમે આત્માનુ બુદ્ધિમાં આરેાપણ કરી દેા છેા તેથીજ તમને એમ સમજાય છે કે તમે મુક્ત નથી. તમે એ મુક્ત સ્વભાવનું શરીરમાં આરેાપણ કરેા છેા ત્યારે પણ તરતજ કુદરત તમને તમારી ભૂલ બતાવી દે છે અને કહે છે મુક્તતા એ દેહનેા ધર્મ નથી. આ પ્રમાણે ભ્રમને લીધેજ આપણને મુક્તિ અને બધનના જુદા જુદા ભાવેા અનુભવાય છે યેાગી મુક્તિ અને બંધન બેઉનેા વિચાર કરે છે કેાણ મુક્ત છે અને કેાણ બધાએલુ છે તેનેા તે વિવેક કરી લે છે, એટલે તેજ ક્ષણે તેનેા અજ્ઞાનનેા અંધકાર ટળી જાય છે યેાગી જોઇ શકે છે કે બુદ્ધિ દેહ વગેરે નહિ પણ એકલેા પુરૂષજ મુક્ત છે તે જ્ઞાન સ્વરૂપ

છે તે બુદ્ધિની આકૃતિ દ્વારા (અને [illegible]) દ્વારા પ્રતિબિંબ રૂપ છે અને તેના સંબંધથી તે શુદ્ધ થયેલો પ્રતીત થાય.

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥ २१ ॥

સૂત્રાર્થ—કેવળ પુરુષને અર્થે જ (ભોગ અને મુક્તિને માટે) દૃશ્ય-પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ છે.

વિવેચન—પ્રકૃતિમાં પોતાનું ચૈતન્ય નથી. જ્યાં સુધી પુરુષ તેની અંદર રહેલો હોય છે ત્યાં સુધી જ તે ચૈતન્ય-યુક્ત દેખાય છે. જેમ ચંદ્રનો પ્રકાશ તેનો પોતાનો નથી પણ સૂર્યનો, પ્રમાણે તેની આકૃતિ પ્રતિબિંબિત થાય છે, તેવી રીતે પ્રકૃતિનું ચૈતન્ય પણ [illegible] આવું જે યોગીઓનો અભિપ્રાય છે કે [illegible] થયા કે પછી પુરુષને મુક્ત કરવા સિવાય પ્રકૃતિનો બીજો કોઈ હેતુ રહેતો નથી.

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ॥ २२ ॥

સૂત્રાર્થ—કૃતાર્થ (મુક્ત) પુરુષને માટે તે નાશ થયા છતાં અન્ય સર્વ પુરુષોને માટે તેનો નાશ થતો નથી, કારણ કે એમને માટે તે સાધારણ છે.

વિવેચન—પુરુષને એટલું દર્શાવવું કે તે પ્રકૃતિથી અલગ અને સ્વતંત્ર છે, એ એમનું પ્રકૃતિનું કામ છે અને જ્યારે પુરુષ એ ભેદ [illegible] રીતે સમજી જાય છે ત્યારે પછી તેના ઉપર પ્રકૃતિનું આકર્ષણ રહેતું નથી, પ્રકૃતિ તેને લલચાવી શકતી નથી. પરંતુ એવા મુક્ત પુરુષને માટે જ એ પ્રમાણે પ્રકૃતિ ઊડી જાય છે અને બીજા જે કરોડો પુરુષ અજ્ઞાન દશામાં હોય તેમને માટે તો પ્રકૃતિ પોતાનું [illegible] કર્યા કરે છે.

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥ २३ ॥

સૂત્રાર્થ—દૃશ્ય (પ્રકૃતિ) અને તેનો સ્વામી (પુરુષ) એ બંનેની શક્તિઓની ઉપલબ્ધિનો હેતુ સંયોગ છે.

વિવેચન —આ સૂત્રમાં કહ્યા પ્રમાણે જ્યારે આત્મા પ્રકૃતિની સાથે સંયુક્ત થાય છે ત્યારે એ સંયોગના પરિણામે દ્રષ્ટૃત્વ અને દ્રશ્યત્વ એ બેઉ શક્તિઓ પ્રકટ થાય છે એમ થાય છે ત્યારેજ જગતનો પ્રપંચ નાના પ્રકારના રૂપોમાં વ્યક્ત થાય છે આ સંયોગનો હેતુ અજ્ઞાનજ છે આપણે દરરોજ જોઈએ છીએ કે આપણો અને શરીરનો સંયોગ એજ આપણા સુખદુઃખનું મૂળ કારણ છે આપણે આ શરીર નથી પણ શરીરથી તદ્દન જુદાજ છીએ, એવું જો આપણને નિશ્ચયપૂર્વક જ્ઞાન થઈ જાય તો પછી ટાઢી ગરમી તથા એવો બીજો શરીરને લગતો ભેદ પણ ધ્યાન આપણા મનમાં આવી શકેજ નહિ આ શરીર માત્ર પરમાણુઓનો સમૂહજ છે મારો દેહ જૂદો, તમારો દેહ જૂદો અને સૂર્યનો દેહ જૂદો એ સર્વ કહેવામાત્રજ છે આ આખું જગત પદાર્થના એક મહાન સમુદ્રતુલ્ય છે હું, તમે અને સૂર્ય સર્વ તેમાના બિન્દુઓ છીએ. આપણે વિશેષમાં એમ પણ જાણીએ છીએ કે આ પદાર્થોના હમેશાં નાના પ્રકારના રૂપાન્તર થયાજ કરે છે આજ જે પદાર્થનું સૂર્યનું અંગ બનેલું છે તેજ પદાર્થ કાલે આપણા શરીરમાં દાખલ થઈને આપણા શરીરનું ઉપાદાન બની જશે

तस्य हेतुरविद्या ॥ २४ ॥

સૂત્રાર્થ —આ સંયોગનું કારણ અવિદ્યા અથવા અજ્ઞાન છે

વિવેચન —અજ્ઞાનને વશ થઈનેજ આપણે પોતાના આત્માને શરીરની સાથે જોડાઈ ગએલો માની લીધો છે, અને એવી રીતે આપણેજ આપણે માટે દુઃખના દ્વાર ખુલ્લા કરી દીધા છે "હું આ શરીર છું" એવી માન્યતા એ તો નોકરી ભ્રાન્તિજ છે એ ભ્રાન્તિને લીધેજ આપણે સુખી છીએ, અથવા દુખી છીએ એવી માન્યતામાં—ભ્રમમાં પડતા આવ્યા છીએ અજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થએલા આવા ભ્રમને લીધેજ આપણે શીત, ઉષ્ણ, સુખ, દુઃખ એવી અનેક પ્રકારની વસ્તુઓનો ઉપભોગ કરીએ છીએ. આ ભ્રમને દબાવી રાખી યોગ્ય

મેળવવી એ આપણું કર્તવ્ય છે આ કાર્ય કેવી રીતે સિદ્ધ કરવું તેનો ઉપાય યોગવિદ્યા બતાવે છે અમુક પ્રકારની માનસિક સ્થિતિમાં માણસનું શરીર દાઝી ઊઠે પણ તેને કશી વેદના થતી નથી, એવું ચોક્કસ પુરવાર થઈ ચૂક્યું છે પરંતુ મનની એવી ક્રિયા પ્રકારની સ્થિતિ કોઈ કોઈવાર વાવાઝોડાની માફક ચાલી આવે છે અને બીજી જ પળે ચાલી જાય છે માટે જો યોગવિદ્યાની મદદથી, શાસ્ત્રીય પદ્ધતિએ એ અવસ્થા આપણે સદાને માટે પ્રાપ્ત કરીએ તો પછી શરીર અને આત્માને આપણે સદાને માટે અલગ કરી શકીએ

तदभावात् संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ॥ २५॥

સૂત્રાર્થ—તે અવિદ્યાનો—અજ્ઞાનનો અભાવ થવાથી પુરુષ અને પ્રકૃતિનો સંયોગ નષ્ટ થઈ જાય છે એને 'હાન' અર્થાત્ અજ્ઞાનનો પરિહાર કહે છે અને એ જ દ્રષ્ટાનું એટલે પુરુષનું કૈવલ્ય જાણવું

વિવેચન—યોગશાસ્ત્રના અભિપ્રાય પ્રમાણે અવિદ્યાને લીધે જ પુરુષ પ્રકૃતિની સાથે તાદાત્મ્ય પામ્યો છે આમ હોવાથી એ પ્રકૃતિની આપણા ઉપર જે સત્તા જામેલી છે તેમાંથી મુક્ત થવું એ જ આપણું મુખ્ય લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. તમામ ધર્મોનું એ જ એક સામાન્ય લક્ષ્ય છે દરેક આત્મા પોતે અવ્યક્ત બ્રહ્મ છે બાહ્ય અને અંતરપ્રકૃતિને વશ કરીને પોતાના એ બ્રહ્મભાવને પ્રગટાવવો અનુભવવો એ જ મનુષ્યજીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય છે કર્મ, ઉપાસના, મનોનિગ્રહ અથવા જ્ઞાન એમાંથી કોઈ પણ એક એક કરતા વધારે અથવા બધા એ ઉપાયો વડે પોતાના બ્રહ્મભાવને પ્રગટાવવો અને મુક્ત થવું, એ જ ધર્મનો મુખ્ય અને આંતરિક ઉદ્દેશ છે મતવાદો, કર્મકાંડો, શાસ્ત્રો, મંદિરો, મૂર્તિઓ અને એવાં સઘળાં બાહ્ય સાધનો તથા આચારો એ બધાં ધર્મનાં ગૌણ અંગો જ છે યોગી તો આત્મ સંયમ દ્વારા જ આ પરમ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરવાનો પ્રયત્ન આદરે છે. જ્યાંસુધી આપણે આપણી જાતને પ્રકૃતિની સત્તામાંથી મુક્ત ન કરીએ ત્યાંસુધી આપણે અવિદ્યાના ગુલામ જ છીએ,

અને પ્રકૃતિ જેમ ચલાવે તેમ આપણે ચાલવુજ પડે છે યેાગીઓ કહે છે કે જે પેાતાના મનને વશ કરી લે છે, તે બાહ્ય પદાર્થો ઉપર પણ પેાતાની સત્તા બેસાડી દે છે બાહ્યપ્રકૃતિ કરતા અત પ્રકૃતિ ઉચા પ્રકારની હેાવાથી અત પ્રકૃતિ ઉપર જય મેળવવેા એ બાહ્યપ્રકૃતિને જીતવા કરતા વધારે કઠિન છે આથી કરીને જે વ્યક્તિ અત પ્રકૃતિને વશ કરી શકે છે, તેને આખુ જગત આપેાઆપ વશ થઇ જાય છે, જગત તેનુ દાસ બનીને ઉભુ રહે છે પ્રકૃતિને આ રીતે વશ કરવાનેા ઉપાય રાજ યેાગ બતાવી રહ્યો છે આપણે બાહ્યજગતમા કાર્ય કરતી જે જે સત્તાઓ અને શક્તિઓને જોઇએ છીએ, તેના કરતા પણ વધારે બળવાન શક્તિઓને તાબે કરવાનુ કામ યેાગવિદ્યા બતાવે છે શરીર તેા મનનુ બાહ્ય આવરણજ છે વાસ્તવમાં શરીર અને મન જુદી જુદી વસ્તુએા નથી શરીર અને મનનેા સબધ કાનુ માછલી અને તેની છીપના સબધ જેવેા છે એ બને એકજ વસ્તુની ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાઓ છે કાનુ માછલીની અદર રહેલુ તત્ત્વ બહારથી નાના પ્રકારની સામગ્રી ગ્રહણ કરીને, તેનાવડે પેાતાની ઉપરની છીપની રચના કરે છે તેજ પ્રકારે મન નામની એક આતરિક સૂક્ષ્મ શક્તિ બહારથી સ્થૂળ પદાર્થોનુ શેાષણ કરીને તેના વડે શરીરરૂપી બાહ્ય આવરણ તૈયાર કરે છે આમ હેાવાથી જો આપણે અત સૃષ્ટિને આપણા કાબુમા લાવી દઇએ, તેા પછી બાહ્યસૃષ્ટિને કાબુમાં લાવવી એ તેા રમત વાત છે. વળી એ બે શક્તિઓ એક બીજાથી જુદી હેાય એવુ પણ નથી અમુક શક્તિઓ ભૌતિક છે અને અમુક શક્તિઓ માનસિક છે એમ પણ નથી આ દૃશ્યમાન બાહ્યજગત એ સૂક્ષ્મજગતના સ્થૂળ વિકાસરૂપજ છે; તેમ ભૌતિક શક્તિઓ પણ સૂક્ષ્મ શક્તિઓનુ ઘનીકરણ સ્થૂલરૂપજ છે વાસ્તવિક રીતે એ બેની વચ્ચે કશેા પ્રભેદ નથી

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥ २६ ॥

સૂત્રાર્થ—મિથ્યાજ્ઞાન તથા વિપરીતજ્ઞાનરહિત જે વિવેકજ્ઞાન,

તેનો અભ્યાસ કરવો એજ અજ્ઞાનનો નાશ કરવાનો ઉપાય છે

વિવેચન—સત્ શુ અને અસત્ શુ, તેનો વિવેક પ્રાપ્ત કરવો એ તમામ પ્રકારનાં સાધનોનુ વાસ્તવિક લક્ષ્ય છે પુરુષ પ્રકૃતિથી સ્વતંત્ર છે એ જાણવુ જોઇએ વળી એ પણ ખાસ જાણી લેવુ જોઇએ કે પુરુષ જડ પદાર્થ નથી, તે મન પણ નથી તેમ તે પ્રકૃતિ પણ નથી તે લેશ માત્ર પણ પરિવર્તનશીલ નથી પરિવર્તન તો હમેશાં એકલી પ્રકૃતિમાંજ થયા કરે છે સયોગીકરણ અને પૃથક્કરણની ક્રિયા નિરંતર પ્રકૃતિમાંજ ચાલ્યા કરે છે નિરંતર અભ્યાસ અને મનન કરવાથી જ્યારે આપણામા વિવેક જાગ્રત થાય છે એટલે અજ્ઞાન તરતજ દૂર થઇ જાય છે અને તેમ થયુ એટલે પુરુષ પોતાના ખરા સ્વરૂપમાં એટલે સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિમાન અને સર્વવ્યાપી સ્વરૂપમા પ્રકાશવા માંડે છે.

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥ २७ ॥

સૂત્રાર્થ—તેની એટલે જ્ઞાનીની બુદ્ધિની સાત ઉચ્ચતમ શ્રેણિ (ભૂમિકા અથવા અવસ્થા) હોય છે

વિવેચન—એ જ્ઞાનની સાત અવસ્થાઓ છે અને તે અભ્યાસીને એક પછી એક પ્રાપ્ત થતી ચાલે છે જ્યારથી જ્ઞાન મેળવવાની મનમા તૃષા જાગે છે ત્યારથી આપણે જ્ઞાનની શોધ કરતા ફરીએ છીએ મનમા એમ થયુ કે અમુક ઠેકાણે જવાથી જ્ઞાન મળશે તો તરતજ આપણે ત્યા દોડી જઇએ છીએ અને એમ કરતાં જો જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ ન થઇ તો મનમા ભારે અસંતોષ જાગે છે, અને બીજે ઠેકાણે જ્ઞાનની શોધમાં દોડયા જઇએ છીએ સમગ્ર જ્ઞાન આપણા પોતામાંજ રહેલુ છે એવો અનુભવ જ્યાંસુધી ન થાય, એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામા આપણી જાત અને આપણો પ્રયત્નજ મુખ્ય સાધન છે, એવી જ્યાંસુધી આપણને દૃઢ પ્રતીતિ ન થાય ત્યાંસુધી એ જ્ઞાનની શોધ કરવાના બધા પ્રયત્ન મિથ્યા છે વિવેકજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવાથીજ આપણે તેની પ્રાપ્તિ કરી શકીએ છીએ એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયાનુ પહેલુ ચિન્હ એ છે કે આપણો

અસંતોષ જતો રહે છે, અને એવી ધારણા થવા લાગે છે કે આપણે જે સત્ય જ્ઞાન મેળવવા માગીએ છીએ તેજ જ્ઞાન સત્ય છે અને એ સિવાય બીજું કાંઇ સત્ય હોઇ શકેજ નહિ એ પછીની સ્થિતિમાં આપણને સત્યનો સૂર્ય ઉગવા લાગ્યો હોય અને અજ્ઞાનરૂપી રાત્રિ પૂરી થઇ હોય એવો અનુભવ થવા માંડે છે, અને શારીરિક, માનસિક કે આધ્યાત્મિક એમાંનો કોઇ પણ વિષય આપણને ક્લેશ આપી શકતો નથી. એ પછીની અવસ્થામાં મનમાં એવી ભાવના થવા લાગે છે કે આપણને વિવેકની પ્રાપ્તિ થઇ ચૂકી છે, હવે આપણે માટે કરવું કર્તવ્ય બાકી રહ્યું નથી ત્યાર પછી ચિત્ત મુક્તઅવસ્થા અનુભવવા લાગે છે આપણને મનમાં એવો નિશ્ચય થતો જાય છે કે આપણા માર્ગમાંના તમામ વિઘ્નોનો નાશ થઇ ગયો છે જેમ કોઇ પર્વતના શિખર ઉપરથી એકાદ પત્થર નીચેની ખીણમાં ગબડી જાય અને ત્યાંથી તેને પર્વત ઉપર જવાનો સંભવજ ન રહે, એવી રીતે મનની ચંચળતા અને મનનો સંયમ કરવાનું અસામર્થ્ય જતું રહે છે અને ફરીથી કદિ પણ નજરે આવતું નથી. ત્યાર પછી આગળ વધતાં એવી અવસ્થા થાય છે કે વિચાર આવવાની સાથેજ ચિત્ત પોતાના મૂળ કારણમાં લય પામી જાય છે, અને આપણે આપણા મૂળસ્વરૂપમાં સ્થિર થઇએ છીએ હવે આપણને સમજાય છે કે અત્યારસુધી પણ આપણા સિવાય જગતમાં બીજું કાંઇ હતુંજ નહિ મન અને શરીરની સાથે આપણો કોઇ પણ પ્રકારનો સંબંધ પ્રથમથીજ હતો નહિ એઓ આપણી સાથે કદિ જોડાએલાં પણ હતાંજ નહિ. એઓ પોતપોતાનું કામ કર્યે જતાં હતાં અને આપણે અજ્ઞાનને વશ થઇને તેમની સાથે જોડાઇ જતા હતા, તેમાં અહંમમ ભાવ રાખતા હતા આપણે તો પહેલેથીજ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ હતા. આપણો પોતાનો આત્મા એટલો બધો પવિત્ર અને પૂર્ણ હતો કે આપણને બીજા કશાની આવશ્યકતા હતીજ નહિ આપણને સુખી કરવાને કશા સાધનની કે કોઇની મદદની જરૂર ન હતી, કારણ કે આપણે

પોતેજ સુખસ્વરૂપ અને જ્ઞાનસ્વરૂપ છીએ અને જગતના સર્વ પદાર્થ આપણા જ્ઞાનના પ્રકાશવડેજ પ્રકાશિત થાય છે આ સ્થિતિએ પહોંચ્યા પછી યોગી એવો સ્થિર અને શાંત બની જાય છે કે તેને કોઇ પણ દુઃખનો સ્પર્શ થઇ શકતો નથી તે કોઇ પણ અજ્ઞાનના મોહમાં ફસાતો નથી દુઃખ તેને વિચલિત કરી શકતુ નથી. તે સારી રીતે જાણી લે છે કે હું નિત્યાનંદ સ્વરૂપ છું, નિત્યપૂર્ણ સ્વરૂપ છુ અને સર્વ શક્તિમાન છુ

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥

સૂત્રાર્થ:—યોગના અંગોનું અનુષ્ઠાન કરતાં કરતાં જ્યારે અપવિત્રતાનો નાશ થઇ જાય છે ત્યારેજ વિવેકખ્યાતિસુધીના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વિવેચન—હવે ખરેખરા સાધનનો વિષય આપણે હાથમા લઇએ છીએ. અત્યારે જે તમને કહેવામા આવે છે તે વિષય બીજા બાધાને મુકાબલે ઘણોજ ઉંચા પ્રકારનો છે. એ અત્યંત ગહન વિષય છે, પણ એજ આપણો આદર્શ છે. આપણું સર્વનુ એક માત્ર લક્ષ્ય તેજ હોવુ જોઇએ એ પ્રાપ્તવ્યને સિદ્ધ કરવામાટે શરીર અને મન બેઉ પૂરેપૂરાં કાબુમાં આવી જવાં જોઇએ, ત્યારેજ એ લક્ષ્યનો નિરંતર અપરોક્ષ અનુભવ થઇ શકે આપણો આદર્શ અને આપણુ લક્ષ્ય શુ છે તે આપણે સારી રીતે સમજી ગયા છીએ હવે તો તેને પ્રાપ્ત કરવાના સાધનનીજ આવશ્યકતા છે.

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयो ऽष्टावङ्गानि ॥ २९ ॥

સૂત્રાર્થ—યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગનાં આઠ અંગ છે

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ ३० ॥

સૂત્રાર્થ:—અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ

પાપ યમ છે

વિવેચન—જેને પૂર્ણ યોગાભ્યાસ કરવો હોય તેણે પોતે પુરુષ અથવા સ્ત્રી છે, એવું સ્થૂલાભિમાન મનમાંથી કહાડી નાખવું જોઈએ આત્માને કોઈ પણ પ્રકારનું ચિન્હ છેજ નહિ તો પછી એવું ખોટું અભિમાન ધારણ કરીને શા માટે તેણે પોતાની જાતને અપવિત્ર કરવી જોઈએ ? આવી ભાવનાઓનો શામાટે એક સામટો પરિત્યાગ કરવો જોઈએ તેનું કારણ તમને આગળ ઉપર સમજાઇ જશે. ચોરી કરવી એ જેવું પાપ છે તેવુંજ બીજાઓ પાસેથી દાન ગ્રહણ કરવું એ પણ પાપ છે જેઓ બીજા પાસેથી દાન ગ્રહણ કરે છે તેમના મન ઉપર દાન આપનારના મનની અસર થાય છે, અને તેથી કરીને દાન લેનારનું અધઃપતન થાય છે વળી બીજાની પાસેથી દાન લેવાથી સ્વતંત્રતા પણ ગુમાવવી પડે છે દાન લેનાર એક અર્થમાં દાતાનો ગુલામ જેવો થઈ જાય છે, માટે દાન લેવું એ યોગ્ય નથી.

एते जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमामहाव्रतम् ॥

સૂત્રાર્થ—આ યમોને જાતિ, દેશ, કાલ અને સમયના કારણથી ભંગ ન થવા દેતાં સર્વ અવસ્થામાં પાલન કરવા યોગ્ય હોવાથી તે મહાવ્રત કહેવાય છે.

વિવેચન—આ બધાં સાધન જેવાં કે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ દરેક સ્ત્રી, પુરુષ અને બાળકને માટે જાતિ, દેશ અને અવસ્થાનો વિચાર કર્યા વગર સર્વદા પાલન કરવા યોગ્ય છે, અને તેથીજ તે ' મહાવ્રત " એવા નામથી ઓળખાય છે

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥૩૨॥

સૂત્રાર્થ—બાહ્ય અને અંતઃશૌચ (શારીરિક અને માનસિક પવિત્રતા), સંતોષ, તપશ્ચર્યા, સ્વાધ્યાય (મંત્રજપ અથવા અધ્યાત્મશાસ્ત્રનું મનન) અને ઈશ્વરોપાસના, એ પાંચ નિયમ છે

વિવેચન—બાહ્યશૌચ એટલે શરીરની શુદ્ધિ. જેનું શરીર અપ-

વિત્ર છે તે માણસ કદી યોગી થઇ શકે નહિ, પણ બાહ્યશુદ્ધિની સાથે આંતરશુદ્ધિની પણ તેટલીજ જરૂર છે પૂર્વે જે જે લક્ષણોનું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તેમના પાલનથી આંતરશુદ્ધિ થઇ શકે છે. એ તો ખરૂંજ કે બાહ્યશુદ્ધિ કરતાં અંતરની શુદ્ધિ વધારે ઉપકારક છે, પણ બેઉ જરૂરના છે, અને અંતરની શુદ્ધિ વિના એકલી બાહ્યશુદ્ધિનું કશુ ફળ મળતું નથી

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३३ ॥

સૂત્રાર્થ —યોગમાં વિઘ્ન કરે એવા વિતર્ક મનમાં આવે તો તેનાથી વિરુદ્ધ પ્રકારની ભાવનાવડે તેનો નાશ કરવો.

વિવેચન —ઉપર જે યમ નિયમ બતાવવામાં આવ્યા છે તેનું સાધન કરવાનો ઉપાય એ છે કે, જ્યારે જ્યારે એમાં વિઘ્ન કર નારા વિચારો આવે ત્યારે ત્યારે તેથી ઉલટા પ્રકારના વિચાર કરવા દાખલા તરીકે મનમા ચોરી કરવાનો વિચાર આવે તો અસ્તેય-અચૌર્યના વિચારથી તેનો નાશ કરવો દાન લેવાની ઇચ્છા થાય તો અપરિગ્રહના નિશ્ચયથી તેનો બાધ કરવો.

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्विका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानंतफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३४ ॥

સૂત્રાર્થ —ગયા સૂત્રમાં જે વિરુદ્ધ પ્રકારની ભાવના કરવાનો ઉપદેશ અપાયો છે તેનું વિધાન નીચે પ્રમાણે છે:—

વિતર્ક એટલે યોગમા વિઘ્ન નાખનારી હિંસા વગેરેની ભાવનાઓ લોભ, ક્રોધ અથવા મોહને લીધે કરી હોય, બીજા પાસે કરાવી હોય અથવા બીજા કરતા હોય તેમાં અનુમોદન આપ્યું હોય તે, અલ્પ, મધ્યમ અથવા અધિક પ્રમાણમાં હોય તોપણ તે યોગમાર્ગમાં અંતરાય કરનાર હોઇને, તે અંત વગરના અજ્ઞાન તથા ક્લેશરૂપી ફળોનેજ ઉત્પન્ન

કરે છે, એમ વિચારવુ—એવી ભાવના કરવી એજ વિરુદ્ધ ભાવનાને ઉત્પન્ન કરવાનો સરલ ઉપાય છે

વિવેચન—આપણે પોતે જૂઠુ બોલીએ તે પણ પાપ છે બીજા પાસે જૂઠુ બોલાવીએ તે પણ પાપ છે, અને જૂઠુ બોલનારને અનુમોદન આપીએ તે પણ પાપ છે એ જૂઠાણુ વધારે હોય, મધ્યમ હોય કે અલ્પ હોય તોપણ તે ખરાબ તો છેજ પર્વતની એકાંત ગુફામા બેસીને તમે કોઇ પાપી વિચારને તમારા અત કરણમાં સ્થાન આપો અથવા કોઇના વિષે મનથી માત્ર તિરસ્કાર ભર્યો વિચાર કરો તોપણ તે સચિત થવાના અને વખત આવતાં તેની પ્રતિક્રિયા તમારાજ અત કરણ ઉપર થવાની હમણા નહિ તો ગમે ત્યારે પણ તે કોઇ પણ પ્રકારના દુ ખના સ્વરૂપમા તમારા ઉપર પૂરેપૂરા બળથી આઘાત કરવાનાજ તમે તમારા હૃદયમા ઇર્ષ્યા અને તિરસ્કારનાજ વિચારોને પોષણ આપ્યા કરશો અને તમારી આસપાસ એવી મલિન ભાવનાઓનેજ પ્રેર્યા કરશો, તો એક દિવસ ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સાથે તે તમારી ઉપર પ્રત્યાઘાત કર્યા વિના રહેશે નહિ જગતની કોઇ પણ શક્તિથી એનુ નિવારણ થઇ શકશે નહિ એકવાર તમે તમારી વિચારશક્તિને બહાર પ્રેરી દીધી એટલે તેનો પ્રત્યાઘાત સહન કર્યેજ તમારો છૂટકો છે જો આ વાત તમે હમેશા સ્મરણમા રાખશો તો તમે અશુભ પ્રવૃત્તિ કરતા અટકશો

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥ ३५ ॥

સૂત્રાર્થ—અત કરણમા અહિંસાવૃત્તિ દૃઢ થતાજ તેના આગળ વૈરવૃત્તિનો ત્યાગ થાય છે

વિવેચન—અહિંસાવૃત્તિને પૂરેપૂરી દૃઢ કરવાથી હિંસક સ્વભાવવાળા પ્રાણીઓ પણ તેની આગળ શાતભાવ ધારણ કરે છે. આજ કારણથી યોગીની આગળ વાઘ અને વેટાનુ બચ્ચુ ભેગા ગેલ કરવા લાગે છે, અને એક બીજાની હિંસા કરતા નથી. તમે પોતે આવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરો ત્યારે તમારામાં અહિંસાવૃત્તિ પરિપક્વ થઇ છે એમ સમજવુ.

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥ ३६ ॥

સૂત્રાર્થ—સત્યની દૃઢતા થવાથી યોગીને પોતાને માટે અથવા બીજાને માટે ક્રિયાવિનાજ ફળ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન—જ્યારે સત્યની શક્તિ તમારા અંતઃકરણમાં સારી રીતે દૃઢ થઇ જાય, જ્યારે સ્વપ્ને પણ તમારા મુખમાંથી અસત્ય વચન ન નીકળે, જ્યારે મન વાણી અને કર્મથી તમે લેશમાત્ર પણ મિથ્યા આપણું ન કરો, ત્યારે તમારા મુખમાંથી જે કોઇ વચન નીકળશે તે સિદ્ધ થયા વિના નહિ રહે તમે કોઇને કહેશો કે, "તમારૂં કલ્યાણ થાઓ" તો તેજ પળે તેનું કલ્યાણ થઇ જશે કોઇ માંદા માણસને તમે કહેશો કે, "તું સાજો થઇ જા" તો તેજ પળે તે રોગમુક્ત થઇ જશે

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ ३७ ॥

સૂત્રાર્થઃ—અસ્તેયવૃત્તિ દૃઢ થવાથી યોગીની આગળ સર્વ પ્રકારનાં રત્નો આવી પડે છે.

વિવેચન—તમે પ્રકૃતિને જેમ જેમ છોડતા જશો તેમ તેમ તે તમારી પાછળ દોડતી આવશે, અને તમે તેના તરફ લેશમાત્ર પણ લક્ષ્ય નહિ આપો તો તે તમારી દાસી બનીને ઉભી રહેશે.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ ३८ ॥

સૂત્રાર્થ—બ્રહ્મચર્યની દૃઢતા થવાથી વીર્યની પ્રાપ્તિ થાય છે

વિવેચન—બ્રહ્મચર્યવાન વ્યક્તિના મગજમાં ઘણીજ બળવાન શક્તિનો સંચય થાય છે અને તેની ઇચ્છાશક્તિ પણ અસાધારણ રીતે બળવાન બની જાય છે બ્રહ્મચર્ય વગર માનસિક અને આધ્યાત્મિક બળ સંભવતુંજ નથી. જે જે પુરૂષો અસાધારણ બુદ્ધિશક્તિસંપન્ન થઇ ગયા છે તે બધાએ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કર્યુંજ હોવું જોઇએ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનાર બીજા માણસો ઉપર આશ્ચર્યકારક પ્રભાવ પાડી શકે છે. માનવસમાજના નેતાઓ બધાએ બ્રહ્મચારીઓજ હતા. તેમની શક્તિનું

મૂળ એમાંજ રહેલું હતુ, માટે યોગીએ તો બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવુંજ જોઇએ

अपरिग्रहप्रतिष्ठायां जन्मकथन्तासंबोधः ॥ ३९ ॥

સૂત્રાર્થ —અપરિગ્રહની દૃઢતા થવાથી યોગીને પૂર્વજન્મનું જ્ઞાન થાય છે

વિવેચન —જ્યારે યોગી બીજાની પાસેથી કાંઇ પણ લેવુંજ નહિ' એવા સંકલ્પનું પાલન કરે છે, ત્યારે તેનું મન બીજાઓની અસરમાંથી મુક્ત થઇ સ્વતંત્ર તથા શુદ્ધ બને છે કારણ કે દાન ગ્રહણ કરવાની સાથે દાન આપનારના પાપ તેમજ અવગુણની અસરોનો પણ આપો આપજ સ્વીકાર થઇ જાય છે અને મન ઉપર તેના એક પછી એક એવા અનેક આવરણ જામતાં ચાલી મન તેની અંદર રૂંધાઇ જાય છે પરિગ્રહનો ત્યાગ કરવાથી એ પ્રમાણે થતું અટકે છે અને મન નિર્મળ થઇ જાય છે આથી જે જે લાભ થાય છે તેમાં પૂર્વજન્મનું સ્મરણ એ મુખ્ય છે તેમ થવાથી યોગી પોતાના લક્ષ્યમાં દૃઢ થાય છે, કારણ કે પોતે આ દુનિયામાં અનેકવાર આવ્યો અને અનેકવાર ગયો તે વાત તે સારી રીતે સમજી શકે છે, અને તેથી તે દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે હવે એ ભવચક્રના ભ્રમણમાં ફરી મારે આવવું નથી અને પ્રકૃતિનો દાસ બનવું નથી

शौचप्रतिष्ठायां स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥ ४० ॥

સૂત્રાર્થ —જ્યારે બાહ્ય અને અભ્યંતર બેઉ પ્રકારના શૌચ દૃઢ થઇ જાય છે, ત્યારે યોગીને પોતાના શરીર ઉપર એક પ્રકારની ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજાઓના સંસર્ગની પણ ઇચ્છા થતી નથી

વિવેચન —જ્યારે બહારની તેમજ અંતરની પવિત્રતા બરાબર રીતે સિદ્ધ થઇ જાય છે ત્યારે શરીર ઉપર અભાવ પેદા થવા લાગે છે શરીરને કેવી રીતે સુંદર બનાવવું, સારૂ રાખવું, એ બધા વિચારો ચાલ્યા જાય છે જેનો ચહેરો લોકો ઘણો સુંદર કહેતા હોય તેનામાં જો કાંઇ જ્ઞાન ન હોય તો તેનો સુંદર ચહેરો યોગીને મન પશુતુલ્ય ભાસે છે અને

લોકો જેને સુંદર ન ગણતા હોય, તેની અંદર જો સત્યજ્ઞાનનો પ્રકાશ જોવામાં આવતો હોય તો યોગી તે માણસના ચહેરામાં સ્વર્ગીય સુન્દરતા જુએ છે શરીર ઉપરનો મોહ એ મનુષ્ય જીવનના ઉપર મોટામાં મોટી આફત છે પવિત્રતા બરાબર રીતે દૃઢ થઈ જાય છે ત્યારે તેની પહેલી નિશાની એ જોવામાં આવે છે કે આપણે શરીર છીએ એ ભાવના ટળી જાય છે.

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानिच ४१

સૂત્રાર્થ—વળી આ પવિત્રતાવડે સત્ત્વશુદ્ધિ, સૌમનસ્ય એટલે મનની પ્રસન્નતા, એકાગ્રતા, ઇન્દ્રિયજય અને આત્મદર્શનની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે

વિવેચન—આ પવિત્રતાનું પાલન કરતાં કરતાં સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય છે અને તેમ થતાં ચિત્ત પણ એકાગ્ર અને આનંદી બની રહે છે તમે ધર્મ તરફ પ્રગતિ કરો છો તેનું પહેલું લક્ષણ એ છે કે તમારામાં આનંદની વૃત્તિ સારી પેઠે દૃઢ થવી જોઈએ કોઈ માણસ ગમગીન અને મુંઝાએલો રહેતો હોય તો તે અધર્મનું ચિન્હ સમજવું પણ ધર્મનું તો નહિજ શાન્તિ અને આનંદ એજ સત્વગુણના સ્વભાવસિદ્ધ લક્ષણો છે સાત્વિક મનુષ્યને બધું એ સુખરૂપજ લાગે છે આથી કરીને તમારા અંતઃકરણમાંથી આનંદના ઝરણ ફૂટતાં હોય એવું તમને લાગે ત્યારે તમારે સમજવું કે તમે યોગાભ્યાસમાં ઠીક પ્રગતિ કરી શક્યા છો. જે જે કાંઈ કલેશ જેવું છે તે બધું એ તમોગુણમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે એ કલેશનો જેથી નાશ થાય એવો ઉપાય લેવો જોઈએ અત્યંત દિલગીરીમાં મો ચઢાવીને બેસવું એ તમોગુણનું લક્ષણ છે. સરલ સ્વભાવનો, દૃઢ અને નિરોગી શરીરવાળો સાહસિક યુવાનજ યોગી થવાને લાયક છે યોગીને તો દરેક ચીજ સુખજનક દેખાય છે કોઈ પણ માણસને જોતાં યોગીને તો આનંદજ થાય છે ધાર્મિક માણસનું આજ લક્ષણ છે પાપ એજ કલેશનું કારણ છે, પાપ ન હોય તો કલેશ

ઉત્પન્ન થઇ શકતોજ નથી. તોબરા જેવું મોઢું તમારે શા માટે કરવું જોઇએ? એ કેટલું ભયંકર છે? જો તમારૂં મોં કોઇ દિવસ એવું થાય તો એવે મોંએ બહાર નીકળતાજ નહિ. તમારા મનનો વ્યાધિ બીજાઓમાં ફેલાવવાનો તમને અધિકારજ શો છે? તમારૂં મન એકવાર કાબુમાં આવી જશે એટલે શરીર તો આપોઆપ વશ થઇ જશે; અને તમે એ શરીરયંત્રના દાસત્વમાંથી મુક્ત બની જશો. એ દેહજ તમારો દાસ બની જશે. એ તમને પોતાની મરજીમાં આવે ત્યાં ઘસડી જઇ શકશે નહિ, પરંતુ ઊલટો એ તમને મુક્તિમાર્ગ તરફ જવામાં મદદ આપશે.

संतोषादनुत्तमः सुखलाभः ॥ ४२ ॥

સૂત્રાર્થ:—સંતોષવડે અતિઉત્તમ સુખનો લાભ થાય છે.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ॥ ४३ ॥

સૂત્રાર્થ:—તપવડે અશુદ્ધિનો ક્ષય થવાથી શરીર તથા ઇન્દ્રિયોની શક્તિ જાગ્રત થાય છે.

વિવેચન.—તપશ્ચર્યાને પરિણામે દૂરદર્શન, દૂરશ્રવણ ઇત્યાદિ શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે.

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ॥ ४४ ॥

સૂત્રાર્થ.—સ્વાધ્યાયવડે ઇષ્ટ દેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

વિવેચન.—જેનું દર્શન કરવાની ઇચ્છા હોય તે દેવતા જેટલો ઉંચી કોટીનો હોય તે પ્રમાણમાં સ્વાધ્યાયની સાધના પણ વધારે કરવી જોઇએ.

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ ४५ ॥

સૂત્રાર્થ:—ઇશ્વરપ્રણિધાનથી (ઇશ્વરને સર્વસ્વ અર્પણ કરવાથી) સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.

વિવેચન:—સર્વ કર્મ અને તેનાં ફળ ઇશ્વરને અર્પણ કરવાથી—એટલે ઇશ્વર ઉપરજ બધું છોડી દેવાથી સંપૂર્ણ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥

સૂત્રાર્થ—સ્થિર અને સુખકારક હોય—જે આસનથી લાંબા વખત સુધી સુખપૂર્વક બેસી શકાય—તેનું નામ આસન

વિવેચન—આ પ્રસંગે હવે આપણે આસનવિષે વિચાર કરીએ જ્યાંસુધી તમે નિશ્ચલપણે લાંબા વખતસુધી બેસી શકો નહિ ત્યાં સુધી પ્રાણાયામ તથા બીજી ક્રિયાઓ તમારાથી કદી પણ સિદ્ધ થાય નહિ આસન સિદ્ધ થયું ત્યારેજ કહેવાય કે તમારે શરીર છે એની પણ તમને ખબર ન રહે એવું સુખપૂર્વક બેસાય કે શરીરનો વિચાર કરવાનું કારણજ ન રહે સાધારણ રીતે, એક આસને થોડીવાર પણ બેસવાથી શરીરમાં અનેક પ્રકારના વિક્ષેપો થવા લાગે છે, પણ આસનની સિદ્ધિ થતાં તમે એવી સ્થિતિએ પહોંચશો કે તમને દેહના અસ્તિત્વની પણ ખબર નહિ રહે તથા સુખ કે દુઃખની પણ લાગણી તમને થઈ શકશે નહિ પાછળથી જ્યારે તમને તમારા શરીરનું ભાન આવશે ત્યારે જાણે તમે ખૂબ આરામ લીધો હોય એમ તમને તમારૂં શરીર હલકું હલકું લાગશે શરીરને ખરેખરો આરામ આપવો હોય તો આ રીતેજ આપી શકાય છે આ રીતે શરીરને વશ કરીને તેને તમે આસનમાં સ્થિર રાખી શકશો એટલે તમારો અભ્યાસ પણ દૃઢ થતો ચાલશે અને જ્યાસુધી તમે ચલિત થયા કરશો ત્યાંસુધી તમારા જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ ચપળતા રહ્યા કરીને ચિત્તને પણ એકાગ્ર કરવામાં તમને સફળતા નહિ મળે

प्रयत्नशैथिल्यानन्त्यसमापत्तिभ्याम् ॥ ४७ ॥

સૂત્રાર્થ—શરીરમાં એક પ્રકારનો અભિમાનાત્મક ભાવ હોય છે તેને શિથિલ કરી દેવાથી તથા અનંતનું ધ્યાન કરવાથી આસન સ્થિર અને સુખકર બની રહે છે

વિવેચન—અનંતનું ધ્યાન કરવાથી આસન સ્થિર થઈ શકે છે અનંત, દ્વંદ્વાતીત અનંતપરબ્રહ્મનું ધ્યાન કરવું એ ઘણું કઠિન છે,

પણ આરંભમાં અનંત આકાશનું ધ્યાન કરાય તોપણ ચાલે.

ततो द्वन्द्वाऽनभिघातः ॥ ४८ ॥

સૂત્રાર્થઃ—આ પ્રમાણે આસનની સિદ્ધિ થયા પછી દ્વંદ્વો બાધ કરી શકતાં નથી.

વિવેચનઃ—દ્વન્દ્વ એટલે શુભ અને અશુભ, શીત અને ઉષ્ણ, પ્રકાશ અને અંધકાર, સુખ અને દુઃખ ઇત્યાદિ એકબીજાથી વિપરીત સ્વભાવવાળા પદાર્થોનાં જોડકાં. આસન સિદ્ધ થયા પછી એ દ્વંદ્વ યોગીને ચલિત કરી શકશે નહિ.

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥४९॥

સૂત્રાર્થઃ—આસનનો જય કર્યા પછી શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનો વિચ્છેદ-ભંગ કરવો તેનું નામ પ્રાણાયામ.

વિવેચનઃ—આસનનો જય થયા પછી શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિનો ભંગ કરીને તેનો નિગ્રહ કરવાનું કાર્ય હાથ ધરવામાં આવે છે, એટલે હવે આપણે પ્રાણાયામનો વિષય વિચારવો ઘટે છે. પ્રાણાયામ એટલે શરીરમાં રહેલી જીવન શક્તિનો સંયમ. જો કે "પ્રાણ" શબ્દનો અર્થ "શ્વાસ" કરવામાં આવે છે તે સાચો નથી. પણ પ્રાણ એટલે જગતમાં વ્યાપી રહેલી તમામ શક્તિઓનો સરવાળો. એ શક્તિ પ્રાણી માત્રમાં રહેલી છે, અને એનું સૌથી સ્થૂળ સ્વરૂપજ ફેફસાંની ગતિરૂપે જોવામાં આવે છે. પ્રાણનીજ શક્તિથી એ ગતિની ઉત્પત્તિ થાય છે એને તેનોજ આપણે વિજય કરવાનો છે. જો એ પ્રાણને કાબુમાં લાવવો હોય તો પ્રથમ આપણે શ્વાસપ્રશ્વાસનો સંયમ કરતાં શીખવું જોઇએ. પ્રાણનો જય કરવાની એજ સહેલામાં સહેલી રીત છે.

बाह्याभ्यंतरस्तंभवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः॥

સૂત્રાર્થઃ—બાહ્યવૃત્તિ, અભ્યંતરવૃત્તિ અને સ્તંભવૃત્તિ એ ત્રણ વૃત્તિભેદે પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના થાય છે. વળી દેશ, કાળ અને સંખ્યા

થકી દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મ એવા પણ પ્રાણાયામમાં નાના પ્રકારના ભેદ જોવામા આવે છે

વિવેચન —પ્રાણાયામ ત્રણ જાતના થાય છે (૧) જેમા શ્વાસને અંદર ખેંચવામાં આવે છે, (૨) જેમા શ્વાસને બહાર કહાડી નાખવામાં આવે છે, (૩) જેમા શ્વાસને ફેફસાની અંદર અથવા બહાર રોકી રાખવામા આવે છે વળી એમા દેશ અને કાળ પ્રમાણે પણ નાના પ્રકારના સ્વરૂપ જોવામાં આવે છે દેશ " એટલે પ્રાણને શરીરના જે એક ખાસ સ્થાનમાં રોકી રાખવામા આવે છે તે "કાળ ' એટલે જે અમુક સમય સુધી પ્રાણને રોકી રાખવામા આવે છે તે એટલામાટે રેચક, કુંભક વગેરે ક્રિયાઓમાં કેટલો વખત ગાળવો જોઇએ તેનો નિર્ણય કરવામા આવ્યો છે. ' ઉદ્‌ઘાત " અથવા કુંડલિનીને જાગ્રત કરવી, એ પ્રાણાયામનુ ફળ છે

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥ ५१ ॥

સૂત્રાર્થ —શરૂઆતમાં બહારના તેમજ અંદરના વિષયોનો ક્ષેપ–નિરીક્ષણ–જેમા કરવામા આવે છે, તેનુ નામ ચોથો–કુંભક પ્રાણાયામ છે

વિવેચન —આ ચોથી જાતનો પ્રાણાયામ છે એનુ કાર્ય પ્રાણને બહાર અથવા અંદર ધારણ કરવાનુ છે

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ ५२ ॥

સૂત્રાર્થ —એ કુંભક સિદ્ધ થવાથી બુદ્ધિના પ્રકાશપર જે આવરણ ચઢેલુ હોય છે તે ક્ષીણ થાય છે

વિવેચન —બુદ્ધિમાં સ્વભાવથીજ જ્ઞાન રહેલુ હોય છે, કેમકે તેની ઉત્પત્તિજ સત્ત્વગુણમાંથી થએલી છે તેના ઉપર રજસ્ અને તમસનુ એક પ્રકારનુ જે આવરણ આવી ગએલું હોય છે, તેનો પ્રાણાયામ દ્વારા ક્ષય થઇ જાય છે

धारणासु योग्यता मनसः ॥ ५३ ॥

સૂત્રાર્થ —આવરણ ખસી જવાથી ચિત્તમા એકાગ્રતા કરવાની ચેાગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ५४ ॥

સૂત્રાર્થ —ઇન્દ્રિયસમૂહ પેાતપેાતાના વિષયને પરિત્યાગ કરીને ચિત્તના સ્વરૂપનુ અનુસરણ કરે તે સ્થિતિને ઇન્દ્રિયેાનેા પ્રત્યાહાર કહે છે

વિવેચન —ઇન્દ્રિયેા એ મનની જુદી જુદી અવસ્થાઓજ છે દાખલા તરીકે હુ એક પુસ્તક જોઉ છુ હવે ખરૂ જેતા પુસ્તકની આકૃતિવાળેા કેાઇ બાહ્ય પદાર્થ છેજ નહિ એ આકૃતિ તેા કેવળ મનમાજ રહેલી છે બહારનેા કેાઇક પદાર્થ મનમા રહેલી તે આકૃતિને માત્ર જાગ્રત કરી દે છે, એટલે કે વાસ્તવિક રીતે એ આકૃતિ પુસ્તકની નથી પણ ચિત્તની અવસ્થાજ માત્ર છે ઇન્દ્રિયેાના સસર્ગમા જે જે પદાર્થ આવે છે તેની સાથે ઇન્દ્રિયેા મિશ્રિત–તન્મય થઇ જાય છે અને તે પદાર્થનેા આકાર ધારણ કરી લે છે જો તમે તમારા મનને આ વિવિધ સ્વરૂપેા ધારણ કરતુ અટકાવી શકેા તેા તમે તેને શાત સ્થિતિમાં લાવી શકશેા આ સ્થિતિને પ્રત્યાહાર કહે છે

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ ५५ ॥

સૂત્રાર્થ —પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવાથી ઇન્દ્રિયેા સપૂર્ણ વશ થાય છે

વિવેચન —જ્યારે યેાગી ઇન્દ્રિયેાને બાહ્ય સ્વરૂપેા ધારણ કરતી અટકાવીને ચિત્તને અનુસરતા એકજ સ્વરૂપમા તેને જોડી રાખવામા સપૂર્ણ વિજય મેળવે છે, ત્યારે ઇન્દ્રિયેા સપૂર્ણ કાબુમા આવી ગણાય છે આ પ્રમાણે ઇન્દ્રિયેા વશ થઇ એટલે પછી શરીરના તમામ સ્નાયુએા અને નાડીએા યેાગીને વશ થઇ રહે છે એ ઇન્દ્રિયેાના બે પ્રકાર છે (૧) જ્ઞાનેન્દ્રિય (૨) કર્મેન્દ્રિય કર્મેન્દ્રિયેા પેાતાને વશ થય ગઇ એટલે તમામ કાર્યો અને વિકારેા યેાગીને વશ થઇ જાય છે, અર્થાત્ આખુ

શરીર તેની ઇચ્છાને અધીન થઇ રહે છે આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયેથીજ યોગી ખરેખરૂં સુખ અનુભવી શકે છે અને યથાર્થમાં કહી શકે છે કે " મારો જન્મ સફળ-સાર્થક થયો. " જ્યારે આટલે દરજ્જે ઇન્દ્રિયોપર કાબુ આવી જાય છે, ત્યારેજ શરીરયંત્રની આશ્ચર્યકારક રચનાનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ આવી શકે છે

अध्याय ३ जो--विभूतिपाद

હવે યોગસિદ્ધિઓનું જેમા વર્ણન કરવામા આવ્યુ છે તે ' વિભૂતિ પાદ નામના અધ્યાયનો આરંભ થાય છે

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ १ ॥

સૂત્રાર્થ—ચિત્તની પોતાના ધ્યેયસ્થાનમાં સ્થિતિ, તેને ધારણા કહે છે

વિવેચન—અંદરના અથવા બહારના કોઇ પણ ધ્યેય પદાર્થમાં ચિત્તની સ્થિતિ થવી તેનુ નામ ધારણા કહેવાય છે

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ २ ॥

સૂત્રાર્થ—જ્યારે તે ધારણાના પ્રદેશમાં વૃત્તિ એકાગ્ર-એકતાન થાય અર્થાત્ તેજ વિષયમા વૃત્તિનો પ્રવાહ વહેવા માંડે ત્યારે તે અવસ્થાને ધ્યાન કહે છે.

વિવેચન—મન પોતાના અમુક ઇષ્ટ વિચારને પ્રાપ્ત થાય અથવા તો પોતે ધારેલા અમુક તાલુસ્થાનમા અથવા હૃદયસ્થાનમાં સ્થિતિ કરે, અને તે સ્થાનદ્વારાજ જ્ઞાન મેળવવાને શક્તિવાન થાય અને શરીરના બીજા બધા અવયવો વિષયોનુ જ્ઞાન ગ્રહણ કરતા અટકી જાય, ત્યારે તે અવસ્થાને ધારણા કહે છે, અને મન એવને એવી સ્થિતિમાં અમુક સમય સુધી ટકી રહે તે સ્થિતિને ધ્યાન કહેવામા આવે છે

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ ३ ॥

સૂત્રાર્થ.—તે ધ્યાન જ્યારે ઉપર જણાવેલા પોતાના સ્વરૂપથી પણ રહિત જેવુ થઇને પોતાના અર્થ–ધ્યેય સ્વરૂપેજ પ્રકાશવા માંડે છે તે સ્થિતિને સમાધિ કહે છે.

વિવેચન —કહેવાનુ તાત્પર્ય એ છે કે સર્વ પ્રકારના બાહ્યસ્વરૂપ-રહિત ધ્યાન થવુ જોઇએ. દાખલા તરીકે આપણે એક પુસ્તક ઉપર વિચાર કરતા બેઠા છીએ. હવે જ્યારે એ વિચારમા આપણુ મન એટલુ બધુ એકાગ્ર અને લીન થઇ જાય કે જેથી આપણને તેનુ રહસ્ય–અર્થ-ધ્યેય તેનીજ માત્ર પ્રતીતિ થાય, આવી સ્થિતિને સમાધિ કહેવામા આવે છે.

त्रयमेकत्र संयमः ॥ ४ ॥

સૂત્રાર્થ —આ ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ, ત્રણે એકજ વસ્તુના સબંધમા કરવામા આવી હોય ત્યારે તે " સંયમ " કહેવાય છે

વિવેચન —જ્યારે મનુષ્ય પોતાના મનને પોતે ધારેલા પદાર્થ અથવા વિષયમા જોડી શકે અને તેમાને તેમાજ એટલી હદસુધી ટકાવી રાખે, કે જેથી તે પદાર્થનુ સ્થૂળ સૂક્ષ્મ અંગનું ભાન જતુ રહે અને માત્ર તે પદાર્થના રહસ્ય–તત્ત્વાર્થનીજ પ્રતીતિ રહે ત્યારે મનનો સંયમ થયો કહેવાય છે. કહેવાનુ તાત્પર્ય એ છે કે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ત્રણેનો એકજ પદાર્થ ઉપર ક્રમવાર પ્રયોગ થવો, તેનું નામ સયમ.

तज्जयात् प्रज्ञालोकः ॥ ५ ॥

સૂત્રાર્થ —તે સયમના (ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ ત્રણેના) જયથી પ્રજ્ઞાનો પ્રકાશ થાય છે.

વિવેચન —જ્યારે કોઇ વ્યક્તિ સયમને રૂડે પ્રકારે સાધ્ય કરી શકે છે, ત્યારે તમામ પ્રકારની શક્તિઓ તેના કાબુમાં આવી રહે છે. સયમ એ યોગીનું એક બળવાન હથિયાર છે. જ્ઞાનના વિષય અનત છે. સ્થૂલ,

સ્થૂલતર, સ્થૂલતમ અને સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ એ રીતે તેના અનેક વર્ગ પડી શકે છે શરૂઆતમા સ્થૂલ વસ્તુ ઉપર સંયમ કરવાનો આરંભ કરવો જ્યારે સ્થૂલ વસ્તુનું જ્ઞાન થવા માંડે ત્યારે ક્રમે ક્રમે સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ ઉપર પ્રયોગ કરવા માંડવો

तस्य भूमिषु विनियोगः ॥ ६ ॥

સૂત્રાર્થ—આ સંયમ એક પછી એક ભૂમિકાના કાર્યોમાં કરવો જોઇએ.

વિવેચન—સંયમના અભ્યાસમાં ઝાઝી ઉતાવળ કરવી નહિ એવી આમા ચેતવણી આપી છે

त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ॥ ७ ॥

સૂત્રાર્થ—યોગના પૂર્વે જે સાધનો કહ્યાં છે તેના કરતા આ ત્રણ વિશેષ અંતરંગ છે

વિવેચન—પ્રથમ યમ નિયમ આસન પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારવિષે કહેવામાં આવ્યુ હતું તે સાધનો ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિની અપેક્ષાએ બાહ્ય કહેવાય ધારણા વગેરે ક્રિયાઓ સિદ્ધ કર્યાથી મનુષ્ય સર્વજ્ઞ અને સર્વ શક્તિમાન્ થઇ શકે છે પરંતુ એ કંઇ મુક્તિ ન કહેવાય એ ત્રણે ક્રિયાઓ સિદ્ધ કરવાથી મન નિર્વિકલ્પ અથવા પરિણામશૂન્ય થઈ શકતું નથી એ ત્રણે સાધનમાં પારદર્શિતા મેળવ્યા પછી પણ દેહધારણ કરવાનુ કારણ બીજ તો રહીજ જાય છે જ્યારે એ બીજ યોગીઓના શબ્દોમા કહીએ તો સંપૂર્ણ રીતે ' દગ્ધ ' થાય છે ત્યારેજ તેમાંથી પુનઃ અંકુરિત થવાની શક્તિનો નાશ થાય છે સર્વજ્ઞતા અને સર્વ શક્તિમતારૂપી યોગ સિદ્ધિઓમાં એ બીજનો નાશ કરવાની શક્તિ નથી

तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ॥ ८ ॥

સૂત્રાર્થ—નિર્બીજ સમાધિની અપેક્ષાએ આ સંયમ પણ બહિ

૨ગ બાહ્ય અંગ-બાહ્ય સાધન) ગણાય છે

વિવેચન —ઉપર જણાવેલા કારણથી નિર્બીજ સમાધિની સરખામણીમાં ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ પણ બહિરંગજ કહેવાય એ સયમ એ કાંઇ વાસ્તવિક ઉચ્ચામાં ઉચ્ચા પ્રકારની સમાધિ નથી એ પણ એક પ્રકારની નીચલીજ ભૂમિકા છે એ ભૂમિકામા પણ દૃશ્ય જગત જેવુ ને તેવુજ રહે છે અને સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓ એ જગતમાં જ આવી રહેલી છે

व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ॥ ९ ॥

સૂત્રાર્થ —જ્યારે વ્યુત્થાન સસ્કાર અને નિરોધસસ્કારનો તિરોભાવ અને પ્રાદુર્ભાવ (અસ્ત તથા ઉદય) થાય છે ત્યારે નિરોધની ક્ષણ (અવસ્થા)વાળા ચિત્તનુ નિર્બીજ નિરોધરૂપ પરિણામ થાય છે

વિવેચન —એનો અર્થ એવો છે કે સમાધિની શરૂઆતની અવસ્થામા પણ મનની વૃત્તિઓથી નિરોધ તો થાય છેજ, પરતુ તે સપૂર્ણરૂપે નથી થતો વિકારો અથવા સસ્કારોનો સપૂર્ણ નિરોધ થઈ શકે તો પછી વિકારનુ અસ્તિત્વજ ન રહે ધારો કે યોગીના મનમા એક પ્રકારની વૃત્તિનો ઉદય થયો અને તેથી કરીને મન ઇન્દ્રિય તરફ ખેચાવા લાગ્યુ અને યોગીએ તે વૃત્તિનો સયમ કરવાનો યત્ન કર્યો આવી સ્થિતિમાં વૃત્તિનો સયમ કરવાનો પ્રયત્ન તે પણ એક પ્રકારની વૃત્તિજ છે આપ્રમાણે એક વૃત્તિવડે બીજી વૃત્તિ દબાઇ જવી એવી સબીજ સવિકલ્પ સમાધિને સર્વ વૃત્તિઓની નિવૃત્તિરૂપ, નિર્બીજ, નિર્વિકલ્પ સમાધિ કહેવાય નહિ જે અવસ્થામા મનની અદર એક પછી એક તરંગો આવ્યાજ કરતા હોય તેના કરતા તો એ સમાધ ઉચાજ પ્રકારની હોઇને સર્વોત્તમ (અસપ્રજ્ઞાત) સમાધિની નજીકનીજ તે સમાધિ ગણાય.

तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ॥ १० ॥

સૂત્રાર્થ—નિરૂદ્ધ સંસ્કારની વૃદ્ધિ થવાથી તેનો (ચિત્તનો) પ્રવાહ ચપળ મટીને પ્રશાંત (સાત્ત્વિક) થાય છે

વિવેચન—દરરોજ નિયમિત અભ્યાસ કર્યા કરવાથી ઉપર કહ્યા મુજબ મન સંયમનાજ સ્વભાવનાળુ બની રહી હમેશાં એકાગ્ર ભાવ ધારણ કરે છે

सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ११

સૂત્રાર્થ—સર્વાર્થતા (અનેક પદાર્થાકારે થવા ઋતુ) નો ક્ષય અને એકાગ્રતાનો ઉદય, એજ ચિત્તનુ સમાધિપરિણામ (સમાધિની દશા) છે

વિવેચન—મન હમેશાં નાના પ્રકારના વિષયો ગ્રહણ કર્યાજ કરે છે હમેશા અનેક વસ્તુઓમા ભટકયાજ કરે છે પણ જ્યારે તેને ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તે બીજી બધી વસ્તુઓ છોડી દઈને માત્ર એક ધ્યેય વસ્તુ તેજ ગ્રહણ કરે છે આ પ્રમાણે મન માત્ર એકજ વસ્તુને ગ્રહણ કરે એ અવસ્થાનુ નામ સમાધિ છે

ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः

સૂત્રાર્થ—વિક્ષિપ્તપણાનો તિરોભાવ થયા પછી અર્થાત્ ભૂત અને વર્તમાન બને શાન્ત થએલી અને ઉદય થએલી વૃત્તિઓ, સમાનપ્રત્યયવાળી (સરખા અનુભવવાળી અથવા એકજ ધ્યેયવાળી) થય ત્યારે તેને ચિત્તનુ એકાગ્રતારૂપ પરિણામ કહે છે. અર્થાત્ મનની એવી સ્થિતિ થાય તેને એકાગ્રતા કહે છે

વિવેચન—મન એકાગ્ર થયુ છે કે નહિ તે શી રીતે જાણવુ ? જ્યારે મન એકાગ્ર થાય છે ત્યારે સમયનુ જ્ઞાન રહેતુ નથી જેટલે અંશે આપણા મનમાંથી સમયનુ ભાન ટળી જાય અને એકાગ્રતા વિશેષ સમય ટકી ચાલે, તેટલે અંશે મનની એકાગ્રતા વિશેષ થઇ છે એમ સમજવુ સાધારણ રીતે એટલુ તો આપણે અનુભવીએ છીએ કે જ્યારે આપણે અમુક પુસ્તકના વાચનમા અથવા અમુક કામ

તની ચર્ચા કે ગમ્મતમા ખૂબ તન્મય બની ગયા હોઈએ છીએ, ત્યારે વાંચવામા કેટલો વખત ગયો તેનુ આપણને ભાન થતુ નથી વાચનમાથી નિવૃત્ત થયા પછી જ્યારે આપણને ખબર પડે છે કે ઘણો વખત વહી ગયો, ત્યારે આપણને નવાઈ પણ લાગે છે સર્વ કાળો વર્તમાન સમય રૂપજ બની રહે છે, માટેજ સૂત્રમા કહ્યુ છે કે જ્યારે ભૂત અને વર્તમાન બેઉ એક થઇ રહે, ત્યારે જાણવુ કે મનની એકાગ્રતા સિદ્ધ થઇ

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः ॥

સૂત્રાર્થ—એ (પૂર્વોકત) પ્રતિપાદનવડે ભૂતો અને ઇન્દ્રિયોમા ધર્મ, લક્ષણ અને અવસ્થારૂપ પરિણામો વ્યાખ્યાત થાય છે

વિવેચન—એ (પૂર્વોકત) સૂત્રોવડે મનનાં ધર્મ, લક્ષણ અને અવસ્થા એ ત્રણ પ્રકારના પરિણામ (અવસ્થાઓ) સૂચવાયા છે હવે તેમના વિષે અધિક વિવેચન થાય છે મનનુ ક્રમશ જે વૃત્તિરૂપ પરિણામ થાય છે, તે મનનુ ધર્મરૂપ પરિણામ છે એ પરિણામને કેવળ વર્તમાનકાળમાજ સ્થિર કરી રાખવાની યોગ્યતા તે લક્ષણ અર્થાત્ કાળરૂપ પરિણામ છે મન વર્તમાનને વિસારીને ભૂત અવસ્થામાં પ્રવેશ કરી શકે તેને અવસ્થાપરિણામ એવુ નામ આપેલુ છે આગના સૂત્રોમાં સમાધિના જે જે પ્રકાર બતાવેલા છે તેમનો ઉદ્દેશ એજ છે કે, યોગી ચિત્તના પરિણામો ઉપર મરજી મુજબ સયમ કરી શકે-અધિકાર ચલાવી શકે એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય તોજ યોગી પૂર્વ કથિત સયમને સિદ્ધ કરી શકે છે

शान्तोदिताव्यपदेश्य धर्मानुपाती धर्मी ॥ १४ ॥

સૂત્રાર્થ—શાત એટલે ભૂત ઉદિત એટલે વર્તમાન અને અવ્યપદેસ્ય એટલે ભવિષ્ય, એ ત્રણેના ધર્મ-પરિણામ જેનામા અવસ્થિતિ કરી રહેલા હોય તેનુ નામ ધર્મી

વિવેચન—કાળ અને સસ્કાર જેના ઉપર અમલ કરતા હોય જે

પદાર્થ સદાય પરિણામ પ્રાપ્ત એટલે રૂપાંતર પામ્યા કરનાર હોય અને વ્યક્તભાવ ધારણ કરતો હોય તેને ધર્મી કહેવામાં આવે છે

क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ॥ १५ ॥

સૂત્રાર્થ—ક્રમોનો ભેદજ પરિણામોના ભેદ (અનેકતા)નો હેતુ છે.

परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम् ॥ १६ ॥

સૂત્રાર્થ—આગળ કહેલાં ત્રણે પ્રકારના પરિણામ ઉપર ચિત્તનો સંયમ કરવાથી અતીત અને અનાગતનું (ભૂત અને ભવિષ્યનું) જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન—આગલા એક સૂત્રમાં સંયમનું જે લક્ષણ આપવામાં આવ્યું છે તેનું વિસ્મરણ થવું જોઈએ નહિ. જ્યારે મન વસ્તુના બાહ્ય ભાગનો પરિત્યાગ કરીને કેવળ તેના આભ્યંતરિક ભાગમાં તન્મય થવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે છે અને દીર્ઘ અભ્યાસ વડે જ્યારે ક્ષણમાત્રમાંજ એકાગ્ર બનીને તે સ્થિતિમાં સ્થિત થઈ શકે છે ત્યારેજ સંયમ સંપૂર્ણ સિદ્ધ થએલો ગણાય છે આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લીધા પછી જો કોઈને ભૂત, ભવિષ્ય જાણવાની ઇચ્છા થાય, તો તેને માત્ર સંસ્કારના પરિણામ ઉપર સંયમ કરવાનીજ જરૂર રહે છે. કેટલાક સંસ્કાર વર્તમાન સમયમાં કાર્ય કરી રહ્યા હોય છે, કેટલાકનું કાર્ય પૂરૂં થઈ ચૂક્યું હોય છે અને કેટલાક ભવિષ્યમાં ફળ આપનારા હોય છે આથી કરીને આ સંસ્કારો ઉપર સંયમ કરવાથી ભૂત અને ભવિષ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत्प्रविभागसंयमात् सर्वभूतरुतज्ञानम् ॥ १७ ॥

સૂત્રાર્થ—શબ્દ અર્થ અને જ્ઞાન, એ ત્રણે પરસ્પરના અધ્યાસને લીધે એક બીજાની સાથે મિશ્ર થએલાં છે. તેમના ઉપર પૃથક્ પૃથક્ સંયમ કરવાથી સર્વ પ્રાણીઓના શબ્દોનું જ્ઞાન થાય છે

વિવેચન —આ ઠેકાણે "શબ્દ"નો અર્થ બાહ્ય વિષય, જેના દ્વારા મનની અંદર વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે તે જાણવો "અર્થ" એટલે શરીરની અંદરના ભાગમા પેદા થતું એક પ્રકારનુ સૂક્ષ્મ આંદોલન, જે ઇન્દ્રિયો મારફત બાહ્ય વિષયના સસ્કાર મનને પહોચાડે છે તે, અને "જ્ઞાન" એટલે મનની પ્રતિક્રિયા જેના વડે વિષયનો અનુભવ થાય છે તે આ ત્રણેનુ મિશ્રણ થવાથી આપણને ઇન્દ્રિયગમ્ય વિષયનુ જ્ઞાન થાય છે દાખલા તરીકે મે એક શબ્દ સાંભળ્યો એમા પ્રથમ તો બાહ્યપ્રદેશમા એક પ્રકારના આંદોલન ઉત્પન્ન થાય છે પછી શ્રવણેન્દ્રિયદ્વારા મનની અંદર લાગણીનો પ્રવાહ પહોચાડવામાં આવે છે, અને પછી તેની સામે પ્રતિક્રિયા કરે છે, એટલે મને શબ્દનો અનુભવ થાય છે અર્થાત્ મને શબ્દનુ ભાન થાય છે તે ત્રણ ક્રિયાઓના મિશ્રણરૂપે છે પ્રથમ આંદોલન પછી લાગણીનો પ્રવાહ અને ત્યાર પછી પ્રતિક્રિયા. સાધારણ રીતે એ ત્રણે વ્યાપારને આપણે પૃથક્ કરી શકતા નથી, પણ અભ્યાસ વડે યોગી એ ત્રણેને છૂટા છૂટા પણ અનુભવી શકે છે જ્યારે કોઇ પણ વ્યક્તિ એ ત્રણેને પૃથક્ પૃથક્ અનુભવવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે ત્યારે કોઇ પણ શબ્દ ઉપર તે સયમ કરે એટલે જે અર્થ સૂચવવાને તે શબ્દ ઉચ્ચારવામા આવ્યો હોય છે તે અર્થનુ તેને જ્ઞાન થઇ શકે છે તે શબ્દ મનુષ્યનો હોય અગર પશુપક્ષીનો હોય તોપણ તે શબ્દને ઉત્પન્ન કરનારના મનનો ભાવાર્થ યોગીને સમજાઇ રહે છે

संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् ॥ १८ ॥

સૂત્રાર્થ —સયમદ્વારા સસ્કારોનો સાક્ષાત્કાર કરવાથી–તેમને જાણી લેવાથી પૂર્વજન્મનુ જ્ઞાન થાય છે

વિવેચન —આપણે જે કાઇ અનુભવીએ છીએ તે સર્વ અનુભવો આપણા ચિત્તની અંદર તરગના રૂપમા ઉદ્ભવીને પછી શમી જાય છે, તોપણ તેમનો સમૂળગો નાશ તો થતોજ નથી અત્યત સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમા

તમારે એટનુ સ્મરણમાં રાખવુ જોઇએ કે જ્યારે યેાગી એટલે દરજ્જે પોતાની એકાગ્રતાની શકિત કેળવે કે જેથી આકૃતિને ધારણ કરનારાળી વસ્તુથી આકૃતિને જુદી પાડી શકે ત્યારેજ આવેા ચમત્કાર તેનાથી થઇ શકે છે એવી આકૃતિવાળો પદાર્થ અને આકૃતિ એ એના જુદાપણા ઉપર સયમ કરવાથી આકૃતિને ધારણ કરનાર વસ્તુની આકૃતિનેા અનુભવ કરવાની શક્તિમા અતરાય ઉભેા થાય છે, અને તેથી તે શકિત પેાતાનુ કાર્ય બજાવી શકતી નથી કારણ કે આકૃતિ અને આકૃતિવાળા પદાર્થ એ એના સયેાગનીજ આપણે આકૃતિનેા અનુભવ કરી શકીએ છીએ

एतेन शब्दाद्यन्तर्धानमुक्तम् ॥ २२ ॥

સૂત્રાર્થ—એ ઉપરથી (ઉપરેાકત સૂત્રમાં બતાવેલા રૂપને ગુપ્ત કરવાના ઉપાય ઉપરથી) શબ્દાદિ વિષયેાને પણ બીજાઓથી ગુપ્ત કરવાના ઉપાય પણ સમજી શકાય છે

सोपक्रमंनिरुपक्रमञ्च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ।

સૂત્રાર્થ—કર્મ બે પ્રકારનાં છે એક તત્કાળમાંજ ફળ આપનારા અને બીજા અમુક સમય પછી ફળ આપનારા, એના ઉપર સયમ કરવાથી અથવા તેા અરિષ્ટેા (મૃત્યુના લક્ષણેા) ઉપરથી મૃત્યુનુ જ્ઞાન થાય છે

વિવેચન—પેાતાના કર્મ ઉપર-એટલે કે વર્તમાન સમયમા કાર્ય કરાવી રહેલા તેમજ ભવિષ્યમા કાર્ય કરાવવાને ભેાગી થઇ રહેલા સસ્કારેા ઉપર સયમ કરવાથી, યેાગી પેાતાના શરીરનુ અવસાન ક્યારે થવાનુ છે તે વાત જાણી શકે છે કયે દિવસે, કેટલે વાગ્યે અને કયા મિનિટે તેને પેાતાનુ શરીર છેાડવુ પડશે તે પણ યેાગી જાણી શકે છે મૃત્યુની ઘડી પળ પ્રથમથી જાણી લેવાની બાબતને હિદુઓ બહુજ અગત્યની માને છે, કારણ કે ગીતામાં એવેા ઉપદેશ કરેલેા છે કે મનુષ્ય મરતી વખતે જેવા વિચાર કરે છે તેવીજ બીજા જન્મમાં તેની ગતિ થાય છે

मैत्र्यादिषु बलानि ॥ २४ ॥

સૂત્રાર્થ—મૈત્રી આદિ ગુણો (પ્રથમપાદના ૩૩ મા સૂત્રમાં કહેલા છે તે) ઉપર સંયમ કરવાથી મૈત્રી આદિ નાના પ્રકારના બળો પ્રાપ્ત થાય છે.

बलेषु हस्तिबलादीनि ॥ २५ ॥

સૂત્રાર્થ—હાથી વગેરે પ્રાણીઓના બળ ઉપર સંયમ કરવાથી યોગીને તેના બળની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વિવેચન—એકવાર સંયમ કરવાની શક્તિ સિદ્ધ થઇ એટલે પછી શરીરબળની ઇચ્છા થાય તો યોગી હાથીના બળઉપર સંયમ કરીને તેના જેટલું બળ પણ મેળવી શકે છે. વ્યક્તિમાત્રની અંદર અનેક પ્રકારનું અનંત સામર્થ્ય રહેલું છે; તેને કેવી રીતે પ્રકટ કરવું જ જાણી લેવાની જરૂર છે. એ વાત જે જાણે છે તેને બળનો અભાવ નથી. કેમકે પોતાની અંદર રહેલા પ્રત્યેક પ્રકારના બળને વ્યક્ત કરવાની ચાવી યોગીએ મેળવી લીધી છે.

प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ॥२६॥

વિવેચન—પૂર્વે (પાદ ૧ સૂત્ર ૩૬ માં) બતાવેલા મહાજ્યોતિ ઉપર સંયમ કરવાથી યોગીને અત્યંત સૂક્ષ્મપદાર્થનું તેમ જ અતિ દૂર રહેલી વસ્તુનું તથા પર્વત ભૂમિ ઇત્યાદિની ઓથે રહેલી વસ્તુઓનું અને બનતા બનાવોનું દર્શન થઇ શકે છે.

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ॥ २७ ॥

સૂત્રાર્થ—સૂર્યના ઉપર સંયમ કરવાથી સમગ્ર ભુવનોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ॥२८॥

સૂત્રાર્થ—ચંદ્રના ઉપર સંયમ કરવાથી તારાગણનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ॥ २९ ॥

સૂત્રાર્થ —ધ્રુવના તારા ઉપર સંયમ કરવાથી તારાઓની ગતિનું જ્ઞાન થાય છે

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ॥ ३० ॥

સૂત્રાર્થ —નાભિચક્રના ઉપર સયમ કરવાથી શરીરની રચનાનુ જ્ઞાન થાય છે

कण्ठे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ॥ ३१ ॥

સૂત્રાર્થ —કંઠમા સયમ કરવાથી ક્ષુધા અને તૃષાની નિવૃત્તિ થાય છે.

વિવેચન —અતિશય ક્ષુધાથી પીડાતો માણસ જો કંઠ ઉપર સયમ કરી શકે તો તેની ક્ષુધાની નિવૃત્તિ થઇ જાય છે

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ॥ ३२ ॥

સૂત્રાર્થ —કૂર્મનાડી (આ નાડી કંઠકૂપથી નીચેના ભાગમા છે) ઉપર સયમ કરવાથી શરીર અને ચિત્તમાં સ્થિરતા આવે છે.

मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ॥ ३३ ॥

સૂત્રાર્થ —મૂર્ધામાં રહેલી જ્યોતિમાં સયમ કરવાથી સિદ્ધોના દર્શન થાય છે.

વિવેચન —આ ઠેકાણે " સિદ્ધ " શબ્દ મુક્તપુરૂષના અર્થમાં નહિ પણ ભૂતયોનિથી કાંઇક ઉંચા દરજ્જાના પ્રાણીઓ માટે વપરાયો છે યોગી જ્યારે માથાની ટોચ ઉપર આવેલા બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલી જ્યોતિમાં સયમ કરે છે ત્યારે આ સિદ્ધોને જોઇ શકે છે

प्रातिभाद्वा सर्वम् ॥ ३४ ॥

સૂત્રાર્થ —અથવા પ્રતિભામા સયમ કરવાથી સર્વ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન —જેમને પ્રતિભાશક્તિ છે એટલે પવિત્રતાના બળથી જેમને સ્વાભાવિક રીતેજ સર્વ પ્રકારનુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયુ છે, તેમને સયમ કરવાની પણ જરૂર રહેતી નથી. તેમને તો બધુ જ્ઞાન આપો-

થાય છે અને તેમ થતા પ્રતિભા આપોઆપજ ખીલી ઉઠે છે આપણુ ઉચામા ઉચુ લક્ષ્ય જે વિશુદ્ધ આત્માનુ જ્ઞાન અને મુક્તિ છે તેમા તમામ ઐશ્વર્યો અને શક્તિઓ વિઘ્નસ્વરૂપ છે મુક્તિ અને જ્ઞાનના રસ્તામાં એ શક્તિઓ આવી મળે છે અને યોગી તેમનો પરિત્યાગ કરે તોજ મહાસિદ્ધિરૂપ આત્મજ્ઞાન અને મોક્ષને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે જો એ સિદ્ધિઓજ મેળવવામાં તે તન્મય થ ગયો તો તો પછી તેનો વિકાસ અટકી જાય છે

बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः

સૂત્રાર્થ—બધનુ કારણ શિથિલ થવાથી અને ચિત્તનાં બધાએ પ્રચાર સ્થાનોનુ એટલે શરીરની નાડીઓનુ યથાર્થ જ્ઞાન થવાથી યોગી પરશરીર પ્રવેશ પણ કરી શકે છે

નિવેચન—યોગી એક શરીરમા રહેતો હોવા છતા બીજા કોઇના મૃતદેહમા પ્રવેશ કરીને તેને પણ ગતિ આપી શકે છે, અથવા કોઇ જીવતા મનુષ્યના દેહમા પણ પ્રવેશ કરીને તથા તેનાં મન ઇન્દ્રિયોનો અવરોધ કરી તેટના વખતને માટે તે શરીરની મારફતે પોતે પણ કામ કરી શકે છે પ્રકૃતિ અને પુરુષનો વિવેક બરાબર પ્રાપ્ત થયા પછીજ યોગી એ પ્રમાણે કરવા સમર્થ બને છે જેના શરીરમાં પ્રવેશ કરવાની તેને ઇચ્છા હોય તેના શરીર ઉપર તે સયમ કરે છે એટલે તરતજ તેમાં તે પ્રવેશ કરી શકે છે, કારણ કે તેનો આત્મા જેમ સર્વવ્યાપક છે તેમ તેનુ મન પણ સર્વવ્યાપી મનનોજ એક અશ છે સાધારણ રીતે મન જો કે શરીરની નાડીઓદ્વારાજ કાર્ય કરી શકે છે, પણ જ્યારે યોગી નાડીઓના બધનથી પોતાને મુક્ત કરી દે છે ત્યારે બીજાનાં શરીર મારફતે કામ કરવાની શક્તિ પણ તેને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે

उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसंग उत्क्रान्तिश्च ॥ ४० ॥

સૂત્રાર્થ—ઉદાન વાયુનો સયમવડે જય કર્યાથી યોગી પાણીમા તેમજ કાદવમા ડૂબતો નથી અને કાટા ઉપર પણ ચાલી શકે છે તથા

ધારણ કરેલું છે તેથી યેાગી જ્યારે શરીરના ઉપાદાનરૂપ આકાશતત્ત્વ ઉપર સયમ કરે છે, ત્યારે તેનુ શરીર પણ આકાશની પેઠે હલકુ બની જાય છે અને તેથી તે આમશ માર્ગે યથેચ્છ ગમન કરી શકે છે

बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः ॥४४॥

સૂત્રાર્થ—"મહાવિદેહા' નામક બહિરકલ્પિતાવૃત્તિઉપર સયમ કરવાથી પ્રકાશના આવરણનેા ક્ષય થાય છે

વિવેચન—અજ્ઞાનને વશ થઇને મન એમજ સમજે છે કે હુ અમુક શરીરમાજ મારૂ કાર્ય કરૂ છુ પરતુ વાસ્તવમા જો એ મન સર્વ વ્યાપકજ હેાય તેા પછી અમુક શરીર કે નાડીઓની સાથે તેણે શામાટે બધાઇ રહેવુ ? અને અહકારથી પણ શામાટે એમજ શરીરમા બધાઇ રહેવુ ? યેાગી આ હકીકત સમજી ચૂકેલા હેાવાથી તેની મરજીમા આવે ત્યારે જે પણ શરીરમા ઇચ્છે તે શરીરમા પેાતાપણાનુ આસ્વાદન કરી શકે છે શરીરમા અહતામમતા આરેાપવાવાળુ અજ્ઞાન ટળી જવાથી યેાગીના મનમા, જે સર્વથી પરપણાની મહાન પરમભાવના-વૃત્તિ-આવિ ર્ભાવ-ઉત્પન્ન થાય છે તેને ' મહાવિદેહભાવ ' કહે છે આ મહાવિદેહ ભાવ ઉપર સયમ કરી તેને પરિપક્વ બનાવવાથી યેાગીના સમગ્ર અજ્ઞાન અંધકારનેા નાશ થઇ ઉત્થાનકાળમા પણ પ્રત્યેક વસ્તુ અને આખુ વિશ્વ તેને ચૈતન્યમય દેખાય છે

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद्भूतजयः ॥४५॥

સૂત્રાર્થ—ભૂતેા (પચ મહાભૂત)ના સ્થૂળ સ્વરૂપ, સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ અન્વય અને અર્થવત્વમા સયમ કરવાથી ભૂતજય કરી શકાય છે

વિવેચન—યેાગી સમગ્ર ભૂતસમૂહઉપર સયમ કરી શકે છે સ્થૂળ ભૂતેાથી આરભ કરીને ત્યાર તેમની અનેક સૂક્ષ્મ અવસ્થાઓઉપર પણ તે સયમ કરી શકે છે બૌદ્ધોનેા એક સપ્રદાય આ પ્રમાણના સયમ ઉપર વિશેષ લક્ષ આપે છે તેઓ પેાતાના હાથમા કાદવનેા લેાચેા

લઈને તેના ઉપર સંયમ કરવા માંડે છે એમ કરતાં કરતાં એ સૂક્ષ્મ તત્ત્વોનો ઉદય બનેલો છે તે તેમને દેખાવા લાગે છે અને જ્યારે તે એમાંના સર્વ સૂક્ષ્મ તત્ત્વોનું જ્ઞાન મેળવી રહે છે એટલે એ તત્ત્વો ઉપર તેનો અધિકાર બેસી જાય છે અર્થાત્ તત્ત્વોનું એ પ્રમાણે સમજવું સારાંશ કે યોગી ક છે તો સર્વ ભૂતોને સંયમદ્વારા પોતાના અધિકાર નીચે લાવી શકે છે

ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत्तद्धर्मानभिघातश्च ॥४६॥

સૂત્રાર્થ—તેમ થવાથી અણિમા આદિ સિદ્ધિઓનો આવિર્ભાવ થવા લાગે છે શરીર સંપત્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે અને શારીરિક ધર્મો અબાધિત થાય છે

વિવેચન—એનો અર્થ એ છે યોગીને અષ્ટ સિદ્ધિઓનો લાભ થાય છે તે મરજીમાં આવે તો અણુ જેવડો સૂક્ષ્મ બની શકે છે અને પોતાના શરીરને અત્યંત વિશાળ પણ બનાવી શકે છે પોતે પૃથ્વીના જેવો ભારે અને વાયુના જેવો હલકો થઈ શકે છે મરજીમાં આવે તેના ઉપર સ્વામિત્વ ચલાવી તેને તાબે કરી શકે છે સિંહ પણ બકરીની પેઠે તેના પગ આગળ બેસી રહે છે અને ભાવના માત્રથીજ તેની સર્વ ઇચ્છાઓ પરિપૂર્ણ થાય છે

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत् ॥४७॥

સૂત્રાર્થ—રૂપ (સૌંદર્ય) લાવણ્ય (કાન્તિ) બળ અને વજ્રના જેવી દૃઢતા એ શરીરસંપત્તિઓ છે

વિવેચન—શરીર અભેદ્ય બની જવાથી અગ્નિ પણ તેને દગ્ધ કરી શકતો નથી તેને ભંગ કરી શકે એવો જગતમાં એકે પદાર્થ નથી. ને પોતે જ્યાંસુધી ઇચ્છે નહિ ત્યાંસુધી તેનો કોઈ પણ વિનાશ કરી શકતું નથી. કાળને પણ પ્રતિબંધ કરીને યોગી પોતાના શરીરરૂપી વિશ્વમાં નિવાસ કરી રહે છે વેદમાં લખ્યું છે કે યોગીને રોગ મૃત્યુ કે ક્લેશ સંભવેજ નહિ

ग्रहणस्वरूपाऽस्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ॥४८॥

સૂત્રાર્થ—ઇન્દ્રિયોની બાહ્યાભિમુખી ગતિ, તેમાથી પ્રાપ્ત થતુ જ્ઞાન, એ જ્ઞાનથી વિકસિત થતો અહભાવ, તેનુ ત્રિગુણમયત્વ અને ભોગદાતૃત્વ, એના સયમથી ઇન્દ્રિયોનો જય થાય છે

વિવેચન—બાહ્ય પદાર્થનુ અવલોકન અથવા અનુભવ કરવા સમયે પ્રથમ ઇન્દ્રિયો પોતાના મનની અદરના સ્થાનને છોડીને, તે પદાર્થમા લીન થાય છે, અને પછી બુદ્ધિ અને અસ્મિતા પણ તેને અનુસરે છે એ સર્વનો જ્યારે યોગી સયમ કરે છે ત્યારે તે ઇન્દ્રિયોને પોતાના કાબુમા લાવી શકે છે એકાદ પુસ્તકનુ ઉદાહરણ લ્યો. પ્રથમ તમે તેના ઉપર મનની એકાગ્રતા કરો પછી એ પુસ્તકની આકૃતિમાં જે પુસ્તકત્વ એટલે પુસ્તક એવુ કાઇક જ્ઞાન રહેલુ છે, તેને આકૃતિથી છૂટુ પાડીને તેના ઉપર સયમ કરો અને છેવટે જે અહભાવવડે એ પુસ્તકનુ દર્શન થાય છે તેના ઉપર સયમ કરો આવા અનુક્રમપૂર્વકનો અભ્યાસ કરવાથી ઇન્દ્રિયો તમારે તાબે થઇ જશે

ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ॥ ४९ ॥

સૂત્રાર્થ—તેથી (ઇન્દ્રિયજયથી) મનોજવિત્વ-એટલે દેહને પણ મનના જેવો વેગ, વિકરણભાવ-એટલે ઇન્દ્રિયોને દેહ વિના પણ ઇચ્છિત દેશકાલમા સ્વતત્રપણે કામ કરવાની શક્તિ, અને પ્રધાન-એટલે તમામ પ્રકૃતિ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત થશે

વિવેચન—જેમ ભૂત એટલે તત્ત્વોનો જય કરવાથી "કાયમપત્" નામની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે તેમ ઇન્દ્રિયોનો જય કરવાથી ઉપર કહેલી શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥ ५० ॥

સૂત્રાર્થ—પુરૂષ અને બુદ્ધિના એક બીજાથી જુદાપણાઉપર સયમ

કરવાથી સર્વ વસ્તુઓનું અધિષ્ઠાતાપણું તથા સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેચન —જ્યારે પ્રકૃતિપર જય મેળવાય અને પુરુષ અને પ્રકૃતિનો ભેદ બરાબર સમજાઇ જાઇ પુરુષ અવિનાશી, પવિત્ર અને પુણ્યસ્વરૂપ છે, એવો દૃઢ અનુભવ થાય ત્યારે યોગીને સર્વનું અધિષ્ઠાતાપણું અને સર્વજ્ઞતા પ્રાપ્ત થાય છે, અર્થાત્ તે યોગી સર્વવ્યાપી અને સર્વનો જ્ઞાતા બની રહે છે

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥५१॥

સૂત્રાર્થઃ—ઉપર કહેલા સર્વના અધિષ્ઠાતાપણામાં તથા સર્વજ્ઞપણામાં પણ વૈરાગ્ય થવાથી દોષમાત્રનાં બીજનો ક્ષય થઇ જઇ કૈવલ્યપદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વિવેચન —યોગી જ્યારે તે સર્વ વ્યાપીત્વ અને સર્વજ્ઞત્વની સિદ્ધિઓનો પરિત્યાગ કરે છે. ત્યારેજ તેના સર્વ ભ્રાન્તિસંસ્કારોનો, તમામ આકર્ષણો તથા પ્રલોભનોનો અને દેવતાઓનાં પ્રલોભનોનો સમૂળો ક્ષય થાય છે. સર્વ પ્રકારની અદ્ભુત શક્તિઓ મેળવ્યા પછી યોગી જ્યારે તેમને પણ અંતરાયરૂપ સમજીને તેમનો સર્વનો ત્યાગ કરે છે, ત્યારેજ તે અંતિમ લક્ષ્યબિન્દુસુધી પહોંચી શકે છે. વાસ્તવિક રીતે જોતાં એ સિદ્ધિઓ પણ એક પ્રકારનો પ્રકૃતિનો વિકાર અથવા સંસ્કારજ છે માટે સ્વપ્ન કરતાં તેઓ કોઇ રીતે શ્રેષ્ટ નથી. સર્વશક્તિમાનપણું એ પણ એક પ્રકારની સ્વપ્નાવસ્થાજ છે, કેમકે એનો આધાર પણ કેવળ મનના ઉપરજ રહેલો છે જ્યાંસુધી મનનું અસ્તિત્વ રહે છે ત્યાંસુધીજ સર્વશક્તિમાનપણાની લાગણી અને સંભવ હોઇ શકે છે પરંતુ આપણું લક્ષ્યસ્થાન મનથી પણ પર છે.

स्थान्युपनिमंत्रणे संगस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसंगात् ॥५२॥

સૂત્રાર્થઃ—સ્થાનપતિઓ વગેરેનાં તેમની સેવા સ્વીકારવાના નિમંત્રણાદિમાં આસક્ત થઈ, ભોગોની ઇચ્છા તથા યોગપ્રભાવના અભિમાનમાં ફસાઇ જવું નહિ; કારણ કે તેથી પુન અનિષ્ટ પ્રસંગની પ્રાપ્તિ થાય છે

વિવેચન—યોગીના માર્ગમા બીજા પણ કેટલાંક વિઘ્નો રહેલા છે. ભોગૈશ્વર્યધારી ગૃહસ્થો, રાજાઓ, દેવતાઓ વગેરે યોગીનો આશીર્વાદ, સેવાલાભ, વગેરે, મેળવવા સારૂ તેને નિમત્રણ આપી પોતાનાં ખાનપાન સત્કારાદિ સ્વીકરાવવામાટે આકર્ષિત કરે છે વળી કેટલાકો કહે છે તેમ થાય, એ દેવતાઓને પસદ નહિ હોવાથી અને તેઓ કોઇ કોઇ બાબતમા માણુસો કરતા પણ અદેખાઇમા વધી જાય એવા હોવાથી, તથા રખેને આપણુ દેવપદ બીજો ખુચવી લે એવી તેમને હમેશ દહેશત રહેતી હોવાથી, તેઓ પણ યોગીને ભ્રષ્ટ કરવામાટે બનતો પ્રયત્ન કરે છે જે યોગી માણુસો તથા દેવો તરફની લાલચોમાં ફસાય છે તે પૂર્ણ સિદ્ધ બનતો નથી તે મરણુ પછી દેવ બને છે વાસ્તવિક રીતે આવો સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કરનારો યોગી રાજમાર્ગને છોડીને એક બાજુની ગલીમાં વિષયો પભોગમા જાય છે, અને તેથી તેને પુનર્જન્મ લેવો પડે છે. જે યોગી એ સર્વ પ્રલોભનોને જીતવા જેટલુ સામર્થ્ય મેળવે છે અને જે સીધો પોતાના લક્ષ્યબિન્દુ તરફજ ચાલ્યો જાય છે તેજ સદાને માટે મુક્ત થઇ શકે છે

क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ॥ ५२ ॥

સૂત્રાર્થ—ક્ષણ અને તેના પૂર્વાપર ક્રમઉપર સયમ કરવાથી યોગીને વિવેકજન્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે

વિવેચન—ગૃહસ્થો, દેવતા, સ્વર્ગ અને સિદ્ધિઓના આકર્ષણોમાથી બચી જવાનો ઇલાજ શુ ? વિવેક, અર્થાત સત્ શુ અને અસત્ શુ એનો વિચાર રહ્યા કરે તોજ એ સર્વ વિઘ્નોથી બચી શકાય એ વિવેક શક્તિ દઢ થવા પામે તેટલાજ માટે ઉપરોક્ત સયમ બતાવેલો છે કે કાળના એક અશ ઉપર સયમ કરવો

जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात्तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ५४

સૂત્રાર્થ—જાતિ, લક્ષણુ અને દેશવડે જે વસ્તુઓનો ભેદ કળી શકાતો નથી તે પણ ઉપર કહેલા સયમવડે સમજી શકાય છે

વિવેચન—આપણે જે જે દુઃખો ભોગવી રહ્યા છીએ તે સર્વની ઉત્પત્તિ અજ્ઞાનમાંથી એટલે કે સત્ય અને અસત્યના વિવેકના અભાવ માંથી થાય છે આપણે અશુભ વસ્તુને શુભ અને સ્વપ્નતુલ્ય મિથ્યા વસ્તુને સત્ય માની બેઠા છીએ આત્મા એ એકલોજ સત્ય પદાર્થ છે તેનુ આપણને વિસ્મરણ થઇ ગયુ છે શરીર સ્વપ્નતુલ્ય મિથ્યા છે તોપણ જાણે આપણુ સત્ય સ્વરૂપ શરીરજ હોય એમ સમજી બેઠા છીએ આ અવિવેકજ આપણા તમામ દુઃખોનુ મૂળ કારણ છે એ અવિવેકની ઉત્પત્તિ અવિદ્યામાંથી થાય છે વિવેકનો જેમ જેમ ઉદય થવા લાગે છે તેમ તેમ આપણામાં એક પ્રકારનુ અદ્દભુત બળ આવતુ જાય છે એ બળ આપણામાં સારી પેરે આવી શકયુ હોય તોજ આપણે આ શરીર, સ્વર્ગ અને દેવો વગેરેની ભ્રમમૂલક કલ્પનાઓને ભેદીને પ્રાપ્તવ્યના સીધે સીધા પથમાં આગળ વધી શકીએ છીએ આપણે જૂદા જૂદા પદાર્થોને એક બીજાથકી જાતિ, ચિન્હ અને , સ્થાનભેદથી જૂદા પાડીએ છીએ તેથી કરીને જ આ અજ્ઞાન ઉત્પન્ન થએલુ છે. એક ગાયનુ ઉદાહરણ લઇએ ગાયનો કૂતરાથી જે ભેદ આપણે માનીએ છીએ તે જાતિગત ભેદ છે જો બને ગાયોજ હોય તો તેમને આપણે તેમના શરીરનાં ચિન્હ ઉપરથી જુદી પાડી શકીએ છીએ વળી જ્યારે બે વસ્તુઓ બધી રીતે એક બીજાને બરાબર મળતી આવતી હોય તો સ્થાનના ભેદ ઉપરથી આપણે તેમને પૃથક્ સમજી શકીએ છીએ. પરંતુ જ્યારે પદાર્થો એક બીજા સાથે એવા ભેળસેળ થઇ ગયા હોય કે ઉપર બતાવેલા ત્રણમાંથી એકે ઉપાયવડે તેમનું જુદાપણુ નજ થઇ શકે ત્યારે ઉપર જણાવેલી સાધનાથી પ્રાપ્ત થતા વિવેકવડે આપણે તેમનુ પાર્થક્ય સમજી શકીએ પુરુષ પવિત્ર અને પરિપૂર્ણ છે, અને જગતમા કોઇ પણ અમિશ્ર–શુદ્ધ પદાર્થ હોય તો તે એકલોજ છે એજ મતના ઉપર યોગવિદ્યાનુ સર્વ તત્ત્વજ્ઞાન રચાએલુ છે શરીર અને મન એક બીજા સાથે મિશ્ર થયેલા છે, પણ આપણે તો આપણા સત્ય સ્વરૂપને

પણ તેમનામા ભેળવી દઇએ છીએ આની રીતની જે વિવેકની વિસ્મૃતિ એજ આપણુ મોટામા મોટુ અજ્ઞાન છે અને ભૂલ છે જ્યારે એ અજ્ઞાન-અવિવેક દૂર થઇને વિવેકશક્તિ પૂરેપૂરી પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારેજ મનુષ્ય સમજી શકે છે કે જગતના સર્વ ભૌતિક તેમજ માનસિક (દૃશ્ય તથા અદૃશ્ય) પદાર્થ મિશ્રપદાર્થ છે અને તેથી કરીને તેઓ આત્મા હોઇ શકે નહિ

तारकं सर्वविषयं सर्वथा विषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम्॥

સૂત્રાર્થ —સસાર સાગરથી તારનાર અને સર્વ વસ્તુઓને સર્વ પ્રકારથી તથા કાઇ પણ ક્રમવિના એકી વખતે વિષય કરનારૂ જ્ઞાન વિવેકજન્ય જ્ઞાન કહેવાય છે

વિવેચન —તારક એટલે સસારમાથી તારણ કરનાર-જન્મમરણમાથી ઉગારી લેનારૂ-જ્ઞાન સમસ્ત પ્રકૃતિ તથા તેની સર્વ સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ અવસ્થાઓ આ તારક જ્ઞાનની અદર સમાઇ જાય છે એ જ્ઞાનનો પૂર્વાપર એવો ક્રમ નથી એ તો તમામ વસ્તુઓને તથા તેમની જૂદી જૂદી અવસ્થાઓને એકજ દૃષ્ટિપાતથી ગ્રહણ કરી લે છે

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति ॥ ५६ ॥

સૂત્રાર્થ—સત્વ અને પુરુષ, બેઉની સમાન શુદ્ધિ થવાથી કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે

વિવેચન —કૈવલ્ય એજ આપણુ લક્ષ્ય છે.. યોગી એ લક્ષ્યને પહોચી જતા અનુભવે છે કે પ્રથમથીજ પોતે પરિપૂર્ણ અનિપ્ત-મુક્ત-કૈવલ્ય રૂપ છે, અને તેને પૂર્ણ કરવામાટે પ્રકૃતિનુ કે બીજી કોઇ વસ્તુનુ પ્રયોજન નથી જ્યારે શુદ્ધિ અને અશુદ્ધિ બેઉનાથી મિશ્રિત થએલુ સત્વ મન, આત્માના જેવુ શુદ્ધ અને વૃત્તિરહિત બની જાય છે, ત્યારેજ તે નિર્ગુણ અવસ્થાને પામે છે-આત્માના પ્રતિબિબને ઝીલી શકે છે

अध्याय ४ थो—कैवल्यपाद

जन्मौषधिमंत्रतपः समाधिजाः सिद्धयः ॥ १ ॥

સૂત્રાર્થ—સિદ્ધિઓ જન્મથી, મંત્રથી, તપથી અને સમાધિથી ઉત્પન્ન થાય છે

વિવેચન—કોઈ કોઈવાર પૂર્વ જન્મોમાં સિદ્ધ કરેલું સામર્થ્ય લઈને અવતરેલા મનુષ્ય પણ જોવામાં આવે છે માત્ર ગત જન્મોના પુરુષાર્થનું ફળ ભોગવવાને અથવા તો અપૂર્ણ રહેલું કર્તવ્ય પૂર્ણ કરવામાટેજ તેમણે જન્મ લીધો હોય છે સાંખ્યદર્શનના પિતા સ્વરૂપ કપિલમુનિ વિષે કહેવાય છે કે તેઓ જન્મથીજ સિદ્ધ પુરુષ હતા. યોગીઓ કહે છે કે રસાયનવિદ્યાથી એટલે કે અમુક ઔષધિઓના અમુક પ્રકારના સેવનથી પણ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રને જન્મ રસાયનવિદ્યા તેમજ કીમિયામાંથી થયો છે એ વાત તો તમે સૌ જાણો-છોજ સ્પર્શમણિ અને સંજીવની અમૃત અથવા આબે-હયાતની શોધ મનુષ્યો કરતાજ આવ્યા છે ભારતવર્ષમાં પણ રસાયન વિદ્યાની શોધ કરનારા પંડિતોનો એક સંપ્રદાય હતો. અને તેના અનુયાયીઓ 'રાસાયન' નામથી ઓળખાતા હતા. તેમનો અભિપ્રાય એવો હતો કે સૂક્ષ્મ તત્ત્વ જાણવાની જિજ્ઞાસા, જ્ઞાન, આધ્યાત્મિકતા, ધર્મ એ સર્વ વસ્તુઓ સારી અને ઉત્તમ તો છે, પણ તેમને પ્રાપ્ત કરવાને માત્ર શરીરજ સાધન છે જો અધવચ શરીરનું પતન થઈ જાય તો અંતિમ લક્ષ્ય બિન્દુને પહોંચવામાટે લાંબા સમયસુધી ભોગી થવુ પડે દાખલા તરીકે અમુક મનુષ્યને યોગાભ્યાસ કરવાની એટલે કે આધ્યાત્મિક પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય, પણ તેમાં પૂર્ણતા મેળવવા પહેલાંજ તેનુ મરણ થાય તો તેને બીજો દેહ ધારણ કરીને સાધના કરવી પડે અને આ પ્રમાણે વારવાર જન્મ ગ્રહણ કરવામાં અને દેહત્યાગ કરવામાં

તેનો ઘણો સમય બરબાદ થાય, માટે જો કોઇ પણ ઉપાયે શરીરને સુદૃઢ અવસ્થામાં લાવી વખત ટકાવી શકાય તો એવા જન્મમરણમાં પડયા વિનાજ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિને માટે ઘણો સમય મેળવી શકાય આટલામાટે ઉપર કહેલા રાસાયનિકો કહે છે કે સૌથી પહેલા શરીરને બળવાન બનાવો તેઓ તો એટલે સુધી કહેવાની હિમત કરે છે કે મનુષ્ય અમર પણ થઇ શકે છે તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે જો મનજ શરીરને ઘડનારૂ છે અને દરેક જણનુ મન અનત શક્તિસમૂહની એક નાની પ્રણાલીજ છે, એ વાત સાચી હોય તો દરેક મન બહારના અનત શક્તિભડારમાંથી ઇચ્છે તેટલી શક્તિ ખેચી શકે, અને જો તેમજ હોય તો આપણે આપણા દેહને અનતકાળ પર્યન્ત શામાટે ટકાવી ન શકીએ ? હવે પછીના જન્મોમા આપણે જે જે દેહ ધારણ કરીશુ તે સર્વની રચના પણ આપણેજ કરી લેવાની છે, અને તેમજ છે તો પછી આ શરીરમાંથી બહાર નીકળ્યા વગર આને આજ દેહમા નવા દેહની રચના આપણે શામાટે કરી ન લેવી ? તેમના આ સિદ્ધાંતમા કશુંજ અસત્ય જેવુ નથી મરણ પછી આપણુ અસ્તિત્વ રહે છે અને આપણા નવાં શરીર આપણે જાતેજ બનાવી લઇએ છીએ, એ વાત જો સત્ય હોય તો પછી એક શરીરનો સપૂર્ણ નાશ ન થવા દેતા તેમા ને તેમાંજ પરિવર્તન કર્યા કરીને આને આ દેહને પણ અનતકાળ પર્યન્ત શામાટે ટકાવી ન શકાય ? રાસાયનિકોનો તો એટલે સુધી વિશ્વાસ છે કે પારો અને ગધક એ બેઉની અદર અદ્ભુત શક્તિ રહેલી છે એ દ્રવ્યોની અમુક પદ્ધતિએ ઔષધિ તૈયાર કરવામા આવે તો તેના સેવનથી મનુષ્ય પોતાના શરીરને મરજીમાં આવે તેટલો વખત ટકાવી શકે કેટલાક તો એટલે સુધી માને છે કે અમુક ઔષધિઓમા આકાશ ગમન કરાવવાની શક્તિ પણ રહેલી છે વર્તમાન સમયની કેટલીક આશ્ચર્યકારક ઔષધિઓ-ખાસ કરીને ધાતુઓના મારણમાથી બનાવેલી દવાઓ-આપણને એ રાસાયનિકોદ્વારાજ પ્રાપ્ત થએલી છે કેટલાક

પણ અમુક સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે

સૂત્રાર્થ—સમાધિ એજ ખરેખરો યોગ છે યોગશાસ્ત્રનો એજ મુખ્ય વિષય છે અને એજ ખરેખર સાધન છે હમણા જે જે સાધનો ગણાવી ગયા તે બધા એના આગળ ગૌણ છે, કેમકે તેઓ પરમપદની પ્રાપ્તિ કરાવી શકતા નથી માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિષયમા જે કાઇ પ્રાપ્તવ્ય છે તે સમાધિવડેજ મેળવી શકાય છે.

जात्यंतरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् ॥ २ ॥

સૂત્રાર્થ—પ્રકૃતિના આપૂરણદ્વારા એક જાતિમાથી બીજી જાતિમાં પરિણતિ થઇ શકે છે

વિવેચન—પતજલિ કહે છે કે આ શક્તિઓ કોઇને જન્મથી પ્રાપ્ત થએલી હોય છે કોઇને રસાયનના સેવનથી મળેલી હોય છે, કોઇને તપશ્ચર્યાથી મળેલી હોય છે શરીરને મરણમા આવે તેટલો વખત ટકાવી શકાય એ વાત પણ પતજલિ સ્વીકારે છે આ કેમણે એક જાતિમાંથી બીજી જાતિમા પરિણતિ કેવી રીતે થાય છે તેવિષે તેઓ કહે છે કે આ કાર્ય પ્રકૃતિના આપૂરણદ્વારા સિદ્ધ થાય છે હવે પછીના સૂત્રમાં એવિષે વિસ્તારથી ચર્ચા આવશે

निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ३

સૂત્રાર્થ—સત્કર્મો વગેરે સાધનો પ્રકૃતિના પરિવર્તનના કારણ નથી પણ પ્રકૃતિના કાર્યમા જે કાંઇ અતરાય હોય છે, તેમનો નાશ કરવા નીજ નિમિત્તમાત્ર છે જેમકે કૃષિકાર પોતાના ખેતરમા પાણીને આવતુ અટકાવનારાં વિઘ્નો દૂર કરી નાખે છે એટલે પાણી તો પોતાના સ્વભાવવડેજ ખેતરમા ચાલ્યુ આવે છે

વિવેચન.—કોઈ ખેડુતને પોતાના ખેતરને પાણી પાવાની ઇચ્છા છે હવે પાણી તો ખેતરની પાસેનીજ નહેરમા વહી રહેલુ હોય છે પરતુ ફાટકો બધ હોવાથી તે ખેતરમા પ્રવેશી શકતુ નથી ખેડુત તે

ચાર કરનાર દરેક વ્યક્તિને પોતાના અંતરાત્માના ચટકામાંથી ઉગરી જવાની સારી સારી દલીલો મળી આવશે. વળી એવા પણ દુનિયામાં ઘણા માણસો પડ્યા છે કે જેઓ તત્વજ્ઞાની હોવાનો ઢોંગ કરીને મનુષ્ય જાતિના સંરક્ષણને માટે તમામ દુષ્ટ અને અયોગ્ય માણસોને મારી નાખવા ચહાય છે. વળી યોગ્યાયોગ્યતાનો ખરો નિર્ણય કરનારા પણ તેઓ એકલા પોતાનેજ માને છે! પરંતુ પ્રાચીન ઉત્ક્રાન્તિવાદી મહામુનિ પતંજલિ કહે છે કે ઉત્ક્રાન્તિવાદનું ખરૂં રહસ્ય તો દરેક મનુષ્યમાં બીજરૂપે જે પૂર્ણતા રહેલી છે; તેનોજ આવિર્ભાવ કરવામાં રહેલું છે. તેઓ કહે છે એ પૂર્ણતાનો પ્રકાશ પ્રતિબંધક કારણોને લીધેજ બહાર ઝળકી નીકળતો નથી. આપણી સર્વની અંદર રહેલો એ પૂર્ણતાનો મહાસાગર પ્રતિબંધક દિવાલોને ભેદવાને માટે તેની સામે નિરંતર અથડાયાજ કરે છે. આપણે નાના પ્રકારના કલેશ, ઝઘડા અને હરિફાઇઓ કરીએ છીએ તે કેવળ આપણા અજ્ઞાનનુંજ પરિણામ છે. એ દરવાજાનાં દ્વાર કેવી રીતે ઉઘાડી નાખવાં; અને પાણીને આપણી અંદર કેવી રીતે વાળી દેવું તે આપણે જાણતા નથી તેથીજ આપણી આ અવસ્થા થવા પામી છે. આપણી પાછળ શક્તિ અને પૂર્ણતાનો જે અનંત મહાસાગર ઉછળી રહ્યો છે તે એક દિવસ તો બધાએ અંતરાયોને તોડયા વગર નહિજ રહે. માત્ર જીવન ટકાવી રાખવા અથવા ઇન્દ્રિયોને તૃપ્ત કરવા સારૂજ કાંઇ આ જગત પેદા થયેલું નથી. એ તો અનાવશ્યક, ક્ષણિક, બાહ્ય અને અજ્ઞાનજન્ય વ્યાપારમાત્ર છે. તમામ પ્રકારની હરિફાઈ બંધ થઇ જાય તોપણ જ્યાંસુધી દરેક વ્યક્તિએ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત નથી કરી, ત્યાંસુધી તેનામાં રહેલી સ્વભાવગત પૂર્ણતા આપણને આગળ ધકેલ્યાજ કરવાની. એ પૂર્ણતા મેળવવાને માટે દુનિયાઇ હરિફાઈ જરૂરની જ છે એમ માનવાને કશો આધાર નથી. જેમ પશુની અંદર પણ મનુષ્યત્વ ગૂઢભાવે રહેલું છે અને અંતરાયરૂપ ફાટક ઉપડી જાય એટલે તે મનુષ્યત્વ બહાર નીકળી આવે છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્યમાં પણ ઇશ્વરત્વ

ગૂઢભાવે રહેલુ છે. માત્ર અજ્ઞાનની ભોગળ આડી આવેલી હોવાથીજ ફાટીને ઉપડી શકતા નથી અને ઈશ્વરત્વ પ્રકાશિત થતું નથી. તાનરકે એ ભોગળ ખસી જાય એટલે તરતજ ઈશ્વરત્વ ઝળકી ઉઠે છે.

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ॥ ४ ॥

સૂત્રાર્થ.—યોગી કેવળ અસ્મિતા (અહંભાવ) માંથી અનેક ચિત્ત રચી શકે છે

વિવેચન.—કર્મવાદનું તાત્પર્ય એ છે કે આપણને આપણાં સારાં નરસાં કર્મનું ફળ ભોગવવુંજ પડે છે, અને એટલામાટેજ બધુંખરાં દર્શનોનો મુખ્ય ઉદ્દેશ મનુષ્યને તેનું નિત્યસિદ્ધ નિર્વાણ પ્રાપ્ત કરાવવાનો છે. તમામ શાસ્ત્રો અપય માનવ આત્માની એ નિત્યસિદ્ધ મહત્તાની ઘોષણા કરે છે અને પછીજ કર્મનું શિક્ષણ આપે છે એ શિક્ષણનું તાત્પર્ય એજ હોય છે કે શુભ કર્મનું ફળ શુભ આવે છે અને અશુભ કર્મનું ફળ અશુભ આવે છે, પણ જો શુભ તેમજ અશુભ કર્મોનો પ્રભાવ જો આત્મા ઉપર પણ પડતો હોય તો પછી આત્મા જેવી સ્વતંત્ર વસ્તુનો કશો અર્થ નથી અશુભ કર્મો માત્ર પુરૂષ અથવા આત્માના પોતાના સ્વરૂપના પ્રકાશને અટકાવે છે શુભ કર્મોવડે એ અટકાયત દૂર થઇ જાય છે આ પ્રમાણે અંતરાય દૂર થતાજ પુરૂષનો સ્વભાવસિદ્ધ મહિમા ઝળકી નીકળે છે પણ એથી અથવા બીજા કોઇ પણ સંયોગોથી પુરૂષના મૂળ સ્વરૂપમાં કદીજ ફેરફાર થઇ શકતો નથી. ગમે તે પ્રકારના કર્મ કરવામાં આવે પણ તેથી તમારો પોતાનો (તમારા વાસ્તવ પોતાપણાનો) મહિમા લેશમાત્ર પણ નષ્ટ થવાનો નથી કે વધવાનો નથી કારણ કે આત્મા એવો અવ્યય પદાર્થ છે કે કોઇ વસ્તુની તેના ઉપર અસર થતી નથી. માત્ર આત્માની આડું કર્મોવડે એક પ્રકારનું આવરણ બંધાઇ જાય છે અને તેથી કરીને તેની પરિપૂર્ણતા ઢંકાઇ જાય છે.

યોગીઓ જલદી જલદી પોતાનાં કર્મોનો ક્ષય કરી નાખવા માટે "કાયવ્યૂહ" ની (અનેક દેહોની) ઉત્પત્તિ કરે છે, અને એ દેહોને માટે

તેઓ પોતાના અહંકારમાંથી મન ઉત્પન્ન કરે છે. એવી રીતે અનેક ચિત્તસમૂહને " નિર્માણચિત્ત " કહે છે.

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम् ॥ ५ ॥

સૂત્રાર્થ:—આવી રીતે નિર્માણ થએલા ચિત્તોની પ્રવૃત્તિઓ જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે; તોપણ મૂળ એકજ મનવડે તેમનું સર્વનું નિયમન થાય છે.

વિવેચનઃ—જે જુદાં જુદાં મન, જુદાં જુદાં શરીરોની મારફતે કાર્ય કરી રહ્યાં હોય છે, તેમને નિર્મિત મન કહે છે; અને તેવાં શરીરોને નિર્મિત શરીર કહે છે. ભૂતો (તત્ત્વો) અને મન એઉ અખૂટ ભંડારતુલ્ય છે. યોગી થવાથીજ એમનો જય કરવાનું (તેમના ઉપર કાબુ મેળવવાનું) સાધન પ્રાપ્ત થાય છે. તે પ્રાપ્ત થયા પછી તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે તેમનો જેવો ઉપયોગ કરવો હોય તેવો તમે કરી શકો છો. એ પરાપૂર્વથીજ તમારાં દાસ હતાં પણ તેમના પરનું તમારૂં સ્વામિત્વ તમે ભૂલી ગયા હતા. યોગી થતાની સાથે તમને તેનું સ્મરણ થઈ આવ્યું અને તમારો હક્ક તમે સંભાળી લીધો. જે ઉપાદાન (મૂળપદાર્થ) માંથી આ વિશાળ બ્રહ્માંડ બનેલું છે તેજ ઉપાદાનમાંથી " નિર્મિત ચિત્ત " પણ બને છે. મન અને ભૂત એ બંને પદાર્થ મૂળમાં જુદા નથી. એકજ પદાર્થની બને જુદી જુદી અવસ્થાઓજ છે. અસ્મિતા (અસ્તિત્વની–અહંકારની સૂક્ષ્મ અવસ્થા) એજ તે ઉપાદાન છે કે જેમાંથી યોગીનાં નિર્મિત ચિત્ત અને નિર્મિત શરીર તૈયાર થાય છે. જ્યારે યોગી પ્રકૃતિના આ રહસ્યથી વાકેફ થાય છે ત્યારે તે એ ઉપાદાનમાંથી પોતે ઇચ્છે તેટલાં મન અને શરીરની રચના કરી શકે છે.

तत्र ध्यानजमनाशयम् ॥ ६ ॥

સૂત્રાર્થ:—જુદા જુદા પ્રકારના ચિત્તોમાં જે ચિત્તની રચના ધ્યાન સમાધિવડે કરવામાં આવી હોય છે તે ચિત્ત અનાશય–વાસનારહિત હોય છે.

વિવેચન.—જુદા જુદા પ્રકારનાં માણસોમાં આપણે જે જુદા જુદા પ્રકારના મન જોઈએ છીએ તે બધામાં જેના મને સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હોય તે સૌથી શ્રેષ્ઠ છે જે વ્યક્તિ ઔષધિ, મંત્ર અથવા તપના બળથી સિદ્ધિઓ મેળવે છે તેનામાં વાસના રહેલીજ હોય છે જેણે યોગાભ્યાસવડે સમાધિ પ્રાપ્ત કરી હોય છે તેઓજ માત્ર સર્વ રીતે વાસનાથી મુક્ત થઇ શકે છે

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ॥ ७ ॥

સૂત્રાર્થ—યોગીનાં કર્મ કૃષ્ણ પણ નથી અને શુકલપણ નથી બીજા બધાઓનાં કર્મ ત્રણ પ્રકારનાં (જેમકે શુકલ, કૃષ્ણ અને મિશ્ર)

વિવેચન—જ્યારે યોગી ઉપર કહી તેવી પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તેનાં કાર્ય અને તે કાર્યોદ્વારા જે જે ફળ ઉત્પન્ન થાય છે તે, તેને માટે બંધનકારક થતાં નથી, કારણ કે કર્મ કર્યા કરે છતાં એને ફળેચ્છા સ્પર્શ કરી શકતી નથી તે બીજાના કલ્યાણને માટે કર્મ કરે છે બીજાના ઉપર ઉપકાર કરે છે પણ તેના ફળની તે ઇચ્છા રાખતો નથી. એથી કરીને તેનાં શુભાશુભ કર્મોના પુણ્યપાપરૂપી ફળ તેની પાસે આવી શકતાં નથી. અન્ય સાધારણ મનુષ્યો, જેમણે એ સર્વશ્રેષ્ઠ અવસ્થા પ્રાપ્ત નથી કરી તેમનાજ ત્રણે પ્રકારનાં કર્મ તેમને તેનું ફળ આપી શકે છે.

ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाऽभिव्यक्तिर्वासनानाम् ॥ ८ ॥

સૂત્રાર્થ—આ ત્રિવિધ કર્મમાંથી તે તે કર્મના વિપાકને અનુકૂળ હોય એવીજ વાસનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે

વિવેચન.—દાખલા તરીકે મેં શુભ અશુભ અને મિશ્ર ત્રણે પ્રકારનાં કર્મો કર્યાં છે, અને તે પછી ધારો કે મારું મરણ થયું અને હું સ્વર્ગમાં જઇને દેવપદને પામ્યો હવે મનુષ્યદેહની વાસના અને દેવદેહની વાસનાઓ એક પ્રકારની હોતી નથી કેમકે દેવશરીર ખાનપાન એમાંનું કાંઇ કરી શકતું નથી. ત્યારે હવે આત્માએ પ્રથમ જે ખાન

પાનાદિના ઇન્દ્રિયજન્ય સુખ ભોગવવાની વાસના પેદા કરી હોય તેનુ શુ થવાનુ ? હુ દેવતા બની ગયો તેથી શુ પેલા કર્મ જતા રહેવાનાં ? એનો જવાબ એ છે કે અનુકૂળ અને યોગ્ય સયોગ મળે ત્યારેજ દબાઇ રહેલી વાસનાઓ પ્રકટ થાય છે અને બાકીની દબાઇને પડી રહે છે આ જીવનમા મારામા અનેક વાસનાઓ દબાઇ હશે તેમાની કેટલીક દેવને યોગ્ય-કેટલીક મનુષ્યને યોગ્ય-અધમ પ્રકારની-પણ હશે. હુ જ્યારે દેવશરીર ધારણ કરૂ ત્યારે જે જે વાસના દેવશરીરને યોગ્ય હોય તેટલીજ પ્રકટ થાય છે કારણ કે તેમને પ્રકટ થવાને માટે એજ અવસર યોગ્ય હોય છે જ્યારે હુ પશુદેહ ધારણ કરૂ ત્યારે મારામા રહેલી એકલી પાશવવાસનાઓજ જાગ્રત થશે અને શુભ વાસનાઓ તેટલો વખત યોગ્ય અવસરની રાહ જોતી બેસી રહેશે આ ઉપરથી એમ સાબિત થાય છે કે જો આપણે બીજુ ઉપયુક્ત વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરીએ તો એ વાસનાઓનુ દમન પણ કરી શકાય કેમકે જે કર્મને માટે સયોગો અનુકૂળ હોય છે તેજ કર્મ પ્રકટ થઇ શકે છે એજ આ સૂત્રનો ભાવાર્થ છે, અને તે ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે સયોગોની પ્રબળતા એ એક એવુ મહાન સાધન છે કે જે કર્મનો પણ નિગ્રહ કરી શકે છે

जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् ॥ ९ ॥

સૂત્રાર્થ—વાસનાઓ જાતિ દેશ અને કાળથી ભેદવાળી છતા પણ તેમાં જુદાપણુ નથી, કારણ કે તેના મૂળભૂત જે સ્મૃતિ અને સસ્કાર તેમની એકરૂપતા છે

વિવેચન—મનુષ્યના અનુભવો સૂક્ષ્મ અવસ્થાને પામતા સસ્મરણુ રૂપ ધારણ કરે છે, અને એ સસ્કારો પુન જાગ્રત થાય છે ત્યારે તેને આપણે સ્મૃતિ કહીએ છીએ આ ઠેકાણે ' સ્મૃતિ " શબ્દ, અત્યારના જ્ઞાનપૂર્વક કર્મ અને સસ્કારરૂપે પરિણામ પામેલા પૂર્વના અનુભવોની

અજ્ઞાનપણે થઈ ગએલી એકતા, એવા અર્થમાં લેવાનો છે વર્તમાનમાં દેખાતું પ્રત્યેક શરીર એકવાર તે તે પ્રકારના સંસ્કારોરૂપેજ હતુ; અર્થાત્ એક સમયના અમુક પ્રકારના સંસ્કારોજ અત્યારે અમુક પ્રકારના દેહરૂપે પરિણામ પામ્યા છે અને એમાના સૂક્ષ્મશરીરરૂપે પરિણામ પામેલા સંસ્કારો સ્થૂળશરીરરૂપે બનેલા સંસ્કારો પાસે કર્મરૂપ પ્રવૃત્તિ કરાવે છે. એ ઉપરાંત જે બીજા પ્રકારના દેહને યોગ્ય અનુભવો–સંસ્કારો હોય છે તેતો તેવા પ્રકારનો દેહ પ્રાપ્ત થતાંસુધી અતિસૂક્ષ્મ ગુપ્ત–ભાવે દબાઈને બેસી રહે છે આ રીતે વિચારમાં દરેક શરીર જાણે તેજ જાતના કેટલાક પૂર્વનાં શરીરનુ વંશજ હોય એવી રીતે કાર્ય કરે છે, અને તેથી વાસનાનો પૂર્વાપર સંબંધ તૂટી શકતો નથી.

तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात् ॥ १० ॥

સૂત્રાર્થ —સુખની તૃષ્ણા અનાદિ હોવાથી વાસનાઓ પણ અનાદિ હોય છે

વિવેચન —આપણે જે જે અનુભવો ગ્રહણ કરીએ છીએ, અથવા ઉપયોગ કરીએ છીએ તે સર્વનું મૂળ સુખી થવાની ઇચ્છામાં રહેલુ છે એ અનુભવો અને ઉપભોગોનો પ્રારંભકાળ નથી. દરેક પ્રકારનો નવીન ઉપભોગ, પૂર્વના ઉપભોગથી બંધાએલી ચિત્તવૃત્તિદ્વારા આપણા મનને જે એક પ્રકારની ગતિ મળે છે તેના ઉપર આધાર રાખે છે એટલા માટેજ વાસનાને અનાદિ (આદિરહિત) કહી છે

हेतुफलाश्रयालंबनैः संगृहीतत्वादेषामभावे तदभावः ।११।

સૂત્રાર્થ —એ વાસનાઓ હેતુ (સંસારચક્રદ્વારા અવિદ્યા), ફલ (ધર્માધર્મ, દેહ ઈ૦), આશ્રય (ચિત્ત), આલંબન (વિષય), એ ચારને લીધેજ સંગૃહિત હોવાથી જ્યાં તેઓનો અભાવ હોય, ત્યાં વાસનાનો પણ અભાવ હોય છે

વિવેચન —એ વાસનાઓ હેતુ અને ફળવડે કરીને એક બીજા

સાથે ગુથાએલી હોય છે મનમાં અમુક વાસના ઉત્પન્ન થઇ એટલે તે તેનુ ફળ લાવ્યા વગર નાશ પામશે નહિ. વળી પૂર્વની વાસનાઓના સમૂહનો આધાર અને તેમનો મહાન ભંડાર તે આપણુ ચિત્ત છે ચિત્તમાં એ વાસનાએા સૂક્ષ્મરૂપે (સસ્કારના રૂપમાં) પડી રહેતી હોય છે. જ્યાં સુધી તેમનુ કાર્ય ખતમ ન થાય ત્યાસુધી તેમનો નાશ કદાપિ પણ થાય નહિ. વળી જ્યાસુધી ઇન્દ્રિયો બાહ્ય વસ્તુઓને ગ્રહણ કરશે ત્યાં સુધી નવી નવી વાસનાઓ ઉત્પન્ન થયાજ કરવાની, માટે હેતુ, ફલ, આધાર અને આલબનથી મુક્ત થવાય તોજ વાસનાઓનો વિલય થઇ શકે

अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम् ॥१२॥

સૂત્રાર્થ —ધર્માના કાળભેદથી વિનાશ ન આવતાં ભૂતભવિષ્યત વસ્તુએા પોતાના અમુક રૂપમા વિદ્યમાનજ રહે છે

ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः ॥ १३ ॥

સૂત્રાર્થ —તેઓ (વસ્તુઓ) ત્રિગુણાત્મક હોવાથી વ્યક્ત પણ હોય છે અને સૂક્ષ્મ પણ હોય છે

વિવેચન —ગુણ એટલે સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ એ ત્રણ પદાર્થ સમજવા આ દૃશ્ય જગત એ તેમની સ્થૂલ અવસ્થા છે એ ગુણોના કેટલાક જુદા જુદા પ્રકારના પ્રકટીભવનમાથીજ ભૂત અને ભવિષ્યકાળની પણ રચના થય છે

परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम् ॥ १४ ॥

સૂત્રાર્થ —(ગુણ ત્રણ છતા પણ) પરિણામના એકપણાને લીધે વસ્તુતત્ત્વ એકજ છે.

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विविक्तः पन्थाः ॥ १५ ॥

સૂત્રાર્થ —(એ પ્રમાણે) વસ્તુનુ સામ્ય છતાં પણ ચિત્તોના ભેદ (જુદાપણા)ને લીધે તેમના માર્ગ ભિન્ન છે

तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तुज्ञाताज्ञातम् ॥ १६ ॥

સૂત્રાર્થ:—(જ્ઞાન થવામાટે) ચિત્તમાં વસ્તુનું પ્રતિબિંબ પડવાની અપેક્ષા હોવાથી કોઇવાર તેને વસ્તુનું જ્ઞાન થાય છે તો કોઇવાર નથી પણ થતું.

सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत् प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात् ॥

સૂત્રાર્થ:—ચિત્તવૃત્તિઓ (પુરૂષને) સદા જ્ઞાતજ હોય છે; કારણ કે એનો સ્વામી પુરૂષ અપરિણામી છે. (અને વૃત્તિઓ પરિણામ પામવાવાળી છે.)

વિવેચન—અત્યારસુધી દર્શનશાસ્ત્રના જે મતનું આપણે વિવેચન કરતા આવ્યા છીએ, તેનો સારાંશ એ છે કે જગત મનોમય અને ભૌતિક, બેઉ પ્રકારનું છે. વળી એ મનોમય અને ભૌતિક જગત હમેશાં વહ્યા કરનારા પ્રવાહની સ્થિતિમાંજ રહ્યા કરે છે. મારી સામે આ એક પુસ્તક પડયું છે. તે શું છે? તે સદાય પરિવર્તન પામ્યા કરતાં પરમાણુઓનો સમૂહ છે. પરમાણુઓનો એક સમૂહ એમાં પ્રવેશે છે અને બીજો સમૂહ તેમાંથી નીકળી જાય છે; અને પાણીના એક વમળની પેઠે તેની બાહ્ય આકૃતિ તો તેની તેજ રહે છે. આકૃતિના આ એકત્વનું ભાન આપણને થાય છે તેનું કારણ શું? એનું કારણ એ છે કે પુસ્તકના કલેવરમાં જે જે પરિવર્તન થાય છે તે બધાંય તાલબંધ થાય છે. તેઓ આપણા મનઉપર જે અસર પહોંચાડે છે તે પણ બરાબર તાલબંધજ પહોંચાડે છે. જો-કે તેના ભિન્ન ભિન્ન અંશ પ્રતિક્ષણે બદલાયા કરે છે તોપણ તે એકત્ર બનીને એક અવિચ્છિન્ન ચિત્રનું જ્ઞાન ઉત્પન્ન કરે છે. એજ પ્રમાણે મન પણ પરિવર્તન પામ્યાજ કરે છે. મન અને શરીર જાણે જુદા જુદા વેગથી ભ્રમણ કરતાં એકજ પદાર્થના બે થર હોય તેવાં છે સરખામણીમાં એકની ગતિ ધીમી અને બીજાની ત્વરિત છે; તેથી કરીને બેઉની ગતિનું પાર્થક્ય આપણે અનાયાસે સમજી શકીએ છીએ. જાણે એક આગગાડી જતી હોય અને તેની બાજુએ થઇને બીજી એક ગાડી જતી હોય તો બેઉની ગતિ આપણે અમુક અંશે કળી

શકીએ છીએ, પરંતુ એમ્બાર્યમાં એક ત્રીજા પદાર્થની પણ જરૂર પડે છે એક નિશ્ચલ વસ્તુ હોય તોજ તેની સાથે સરખામણી કરીને આપણે બીજી વસ્તુઓની ગતિનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ જો બેઉ વસ્તુઓ ગતિવાળી હોય તો પ્રથમ ત્વરિત ગતિવાળીનો અને પછીજ ધીમી ગતિવાળી વસ્તુનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ ત્યારે હવે મન કેવી રીતે અનુભવ ગ્રહણ કરતું હશે ? એ પોતેજ નિરંતર ગતિમાન્ હોવાથી તેના કરતા ધીમી ગતિવાળા પદાર્થની જરૂર તેની (મનની) ગતિ સમજવામાટે પડે છે ત્યાર પછી તે પદાર્થની ગતિ સમજવામાટે વળી તેના કરતા પણ ધીમી ગતિવાળો, અને તે પછી તેના કરતા પણ ધીમી ગતિવાળો પદાર્થ જોઇએ એમ કરતાં કરતા તો કદિ અંતજ ન આવે એટલામાટે આપણી બુદ્ધિ કહે છે કે કોઈ એક અપરિવર્તનીય વસ્તુને શોધી કહાડીને આ પરિવર્તનીય વસ્તુઓની અનંત શ્રેણીને સમાપ્ત કરવીજ પડશે ગતિમાન્ અનંત વસ્તુઓની સાંકળ પાછળ એક અવ્યય, અપરિણામી, અવર્ણ્ય વિશુદ્ધ પુરૂષ રહેલો છે જેમ સિનેમેટોગ્રાફના યંત્રમાંથી કિરણોનો સમૂહ સામેના શ્વેત ચિત્રપટ ઉપર પડીને વિવિધ પ્રકારના અનેક ચિત્રોની આકૃતિ ઉત્પન્ન કરે છે, તોપણ ખરી રીતે તો એ ચિત્રપટ નિર્લેપજ રહે છે, અને તેના ઉપર ચિત્રોનો લેશમાત્ર પણ ડાઘ પડતો નથી, તેવી રીતે વિષયોના અનુભવોના સંસ્કાર માત્ર એના ઉપર પ્રતિબિંબિત થાય છે અને એ પોતે તો સદા એક રસ અને નિર્લેપજ રહે છે

न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात् ॥ १८ ॥

સૂત્રાર્થ —મન દૃશ્ય પદાર્થ હોવાથી તે સ્વયપ્રકાશ નથી

વિવેચન —પ્રકૃતિમાંથી સર્વદા પ્રચંડ શક્તિઓ પ્રગટતી જોવામાં આવે છે, પણ તે સ્વપ્રકાશિત નથી તેમ સ્વય ચૈતન્યસ્વરૂપ પણ નથી માત્ર એકલો પુરૂષજ સ્વયપ્રકાશરૂપ છે અને તેજ પ્રત્યેક વસ્તુને પોતાનો પ્રકાશ આપે છે તમામ પ્રકૃતિમાં તેમજ શક્તિસમૂહોમા

પ્રતીત થતો પ્રકાશ એજ પુરૂષનો—આત્માનો છે

एकसमये चोभयानवधारणम् ॥ १९ ॥

સૂત્રાર્થ—મન એકી સમયે બે વસ્તુઓ ગ્રહણ કરી શકતુ નથી, માટે તે સ્વપ્રકાશિત નથી

વિવેચન—જો મન સ્વપ્રમાશિત હોત તો એજ સમયે તે અનેકનો અનુભવ કરી શકત પણ તે તેમ કરી શકતું નથી. જો એકજ વસ્તુમાં મનને પૂર્ણ એકાગ્ર કરી દેશો તો પછી તે બીજી સર્વ વસ્તુઓને તમે ભૂલીજ જવના જો તે સ્વપ્રમાશિત હોત તો એમ ન થતાં એકી વખતે અનંત અનુભવો ગ્રહણ કરી શકત પુ૫ એક ક્ષણમાત્રમાં સમસ્ત પદાર્થોનુ જ્ઞાન કરી શકે છે મટે તે સ્વપ્રકાશિત છે

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसङ्करश्च ॥ २० ॥

સૂત્રાર્થ—જો કોઇ એવી કલ્પના કરે કે એક ચિત્ત બીજા ચિત્તને પ્રકાશિત કરે છે તો એવી કલ્પનાની પરંપરાનો અંત નહિ આવે અને સ્મૃતિનો સંકર થશે

વિવેચન—એમ ધારીએ કે મનનો અનુભવ કરનાર બીજું એક મન છે, તો વળી તેનો અનુભવ કરનાર કોઇ ત્રીજું મન પણ હોવુજ જોઇએ, અને એ પ્રમાણે અનંત શ્રેણી ચાલ્યા કરવાની વળી એથી સ્મૃતિમા પણ ભારે ગરબડ થવાની કારણ કે ઉપલી ધારણા જો ખરી હોય તો સ્મૃતિના ભંડાર જેવુ કંઇ રહેવાનુ નહિ.

चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम् ॥ २१ ॥

સૂત્રાર્થ—ચેતન (પુરૂષ) પણ પરિણામરહિત હોવાથી ચિત્ત જ્યારે તેનો આકાર ધારણ કરે છે ત્યારેજ તે જ્ઞાની બને છે

વિવેચન—આ વિષય વધારે સ્પષ્ટતાથી સમજાવવાને ભગવાન પતંજલિ કહે છે કે, "જ્ઞાન કાંઇ પુરૂષનો ધર્મ નથી જ્યારે ચિત્ત પુરૂષની પાસે આવે છે ત્યારે પુરૂષનુ પ્રતિબિંબ તેના ઉપર પડે છે, તેથીજ અમુક

સમયને માટે તે જ્ઞાનવાન્ બની રહે છે અથવા તો પુરૂષ જેવું દેખાય છે.

द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ॥ २२ ॥

સૂત્રાર્થઃ—ચિત્ત જ્યારે દ્રષ્ટા અને દૃશ્યવડે રંગાય છે ત્યારેજ તે સર્વ અર્થોનો પ્રકાશ કરી શકે છે.

વિવેચન.—એક બાજુએ દૃશ્ય–એટલે બાહ્ય જગત ચિત્તમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે; અને બીજી તરફ તેના ઉપર પુરૂષનું પ્રતિબિંબ પડે છે. આમ થવાથીજ ચિત્તમા સર્વ પ્રમાણનું જ્ઞાન થાય છે

तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात् ॥२३॥

સૂત્રાર્થઃ—એ ચિત્ત અસંખ્ય વાસનાઓને લીધે વિચિત્ર છતાં તે મિશ્ર પદાર્થ હોવાથી પરને માટે (પુરૂષને માટે) કાર્ય કરે છે.

વિવેચન—મન નાના પ્રકારના પદાર્થનું મિશ્રણ હોવાથી તે પોતાને માટે કંઇ પણ કાર્ય કરી શકતું નથી. આ જગતમા જે જે મિશ્ર પદાર્થો છે તેમનું સર્વનું પ્રયોજન બીજી કોઇ વસ્તુ કે જેને માટે આ બધાં મિશ્રણો કરવામાં આવ્યાં હોય તેનું કાર્ય કરવામાટેજ છે. મન પણ નાના પ્રકારની વસ્તુઓના મિશ્રણવડે ઉત્પન્ન થએલું હોવાથી તેનું પ્રયોજન કેવળ પુરૂષનેજ માટે છે

विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः ॥ २४ ॥

સૂત્રાર્થ—ચિત્તથી આત્માને ભિન્ન જાણી ચુકેલા વિશેષદર્શી–વિવેકી–પુરૂષોની મન પ્રત્યેની મિથ્યા આત્મભાવના નિવૃત્ત થાય છે.

तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भावं चित्तम् ॥ २५ ॥

સૂત્રાર્થ—પછી તે વિવેક તરફ નમેલું ચિત્ત કૈવલ્યને અભિમુખ થાય છે.

વિવેચનઃ—આ પ્રમાણે યોગાભ્યાસવડે વિવેક શક્તિરૂપી શુદ્ધ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે આપણા ચિત્તરૂપી ચક્ષુઓઉપર ફરી વળેલું ભ્રમરૂપી પડળ ખસી જવાથી આપણે વસ્તુઓને તેના સત્યસ્વરૂપમાં જોઇ શકીએ છીએ. પ્રકૃતિ એક મિશ્ર પદાર્થ છે અને તેજ મુક્તસ્વરૂપ પુરૂષને

આ બધુ વિચિત્ર દશ્ય બતાવી રહી છે, એ વાત આપણને બરાબર સમજાઈ જાય છે. પ્રકૃતિ ઈશ્વર નથી એ સત્ય પણ આપણી નજર આગળ ખુલ્લું થઈ જાય છે પ્રકૃતિની આ સર્વ લીલા, તેનાં અનેકવિધ મિશ્રણો તે માત્ર આપણા હૃદયરૂપી સિંહાસનઉપર વિરાજમાન પુરૂષને બતાવવાને માટેજ છે. લાંબા સમયના અભ્યાસને યોગે જ્યારે આ વિવેકશક્તિનો ઉદય થાય છે ત્યારે ભય માત્ર ટળી જાય છે અને કૈવલ્યપદની પ્રાપ્તિ થાય છે

तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः ॥ २६॥

સૂત્રાર્થ —પૂર્વના (અવિવેકના) સંસ્કારોને લીધે તે વિવેકનિષ્ઠ ચિત્તના વિવેકાભાવરૂપ અવકાશોમાં અન્ય વૃત્તિઓ પણ ઉપજતી રહે છે

વિવેચન —આપણને સુખી કરવાને માટે બાહ્ય વસ્તુઓની આવશ્યકતા દર્શાવવાવાળી જે જે વૃત્તિઓ આપણા ચિત્તમાં ઉદ્‌ભવે તે સર્વ કૈવલ્ય પ્રાપ્તિના માર્ગમાં વિઘ્નકર્તા છે 'પુરૂષ પોતે સ્વભાવથી જ સુખ અને આનંદસ્વરૂપ છે.' એ સત્યજ્ઞાનને પૂર્વના વિપરીત સંસ્કારો વારંવાર ઉદ્‌ભવીને ઢાંકી દે છે, માટે એ સંસ્કારોને ક્ષીણ કરવાની જરૂર છે

हानमेषां क्लेशवदुक्तम् ॥ २७॥

સૂત્રાર્થ —ક્લેશના નાશ કરવામાટે આગળ જે ઉપાયો કહ્યા છે તેજ ઉપાયોવડે એ સંસ્કારોનો પણ નાશ થઈ શકે છે

प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघःसमाधिः॥

સૂત્રાર્થ —વિવેક જ્ઞાનવાળાઓમાં પણ જે યોગી અનેક સિદ્ધિઓરૂપી ફળની ઇચ્છા વિનાનો હોય તેને સર્વથા વિવેકજ્ઞાન જાગ્રત રહેવાથી તે જ્ઞાનની પરિપક્વતા–પરાકાષ્ઠા–રૂપ " ધર્મમેઘ સમાધિ " પ્રાપ્ત થાયછે.

વિવેચન —વિવેકજ્ઞાનને પ્રાપ્ત થયેલા યોગીને આગલા અધ્યાયમાં વર્ણવેલી અલૌકિક શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે; પરંતુ જે સાચો યોગી છે તે તો વિવેકજ્ઞાનનેજ દૃઢ કરતો ચાલી એ સર્વેનો અસ્વીકારજ કરે

છે. આવા યેાગીને "ધર્મમેઘ" નામનું એક વિશેષ પ્રકારનું જ્ઞાન-એક વિશેષ પ્રકારનું તેજ પ્રાપ્ત થાય છે. ઇતિહાસમાં વિશ્વના સર્વ ધર્મસ્થાપકેાની કથાએા આપણે જોઇએ છીએ તે સર્વને આ ધર્મમેઘ સમાધિની પ્રાપ્તિ થઇ હતી. તેમણે તેમની પેાતાની અંદરજ જ્ઞાન અને સુખનેા અખૂટ અનુપમ મૂળ ઝરેા શેાધી કહાડયેા હતેા. તેમની દષ્ટિ આગળ સત્ય પ્રત્યક્ષ ખડું થઇ ગયું હતું. આગલા અધ્યાયમાં કહી ગયા તે બધી સિદ્ધિએાનેા મેાહ ત્યજવાથીજ શાંતિ, વિનય અને પવિત્રતા, એ તેમના સ્વભાવરૂપ બની રહ્યાં હતાં.

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ॥ २९ ॥

સૂત્રાર્થઃ--તેથી (ધર્મમેઘસમાધિની પ્રાપ્તિથી) કલેશ અને કર્મની નિવૃત્તિ થાય છે.

વિવેચનઃ—એકવાર યેાગીને ધર્મમેઘસમાધિ પ્રાપ્ત થાય એટલે પછી તેને અવનતિ થવાની જરા પણ શંકા રહેતી નથી. તેને અધેાગતિ તરફ પ્રવૃત્ત કરે એવું કશું પ્રલેાભન પણ સંભવતું નથી, તેમ કલેશ અને કર્મ પણ તેને બંધન કે પીડામાં નાખી શકતાં નથી.

तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानंत्याज्ज्ञेयमल्पम् ॥३०॥

સૂત્રાર્થઃ—તે સમયે જ્ઞાન, અવિવેકરૂપી સર્વ આવરણથી તથા કલેશકર્મરૂપી મળેાથી રહિત બનતાં તે અનંત બની જાય છે અને જ્ઞેય તેના આગળ અલ્પ થઇ જાય છે.

વિવેચનઃ—જ્ઞાન તેા ખરૂં જોતા પુરૂષનેા સ્વભાવજ છે યેાગના સાધનવડે તેા તેના ઉપરનું આવરણ ખસી જાય છે એટલુંજ કેટલાક બૌદ્ધ ગ્રન્થેામાં કહ્યું છે કે, 'બુદ્ધ' એટલે અનંત આકાશના જેવું અનંત જ્ઞાન અને એ અનંત જ્ઞાનમયી સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવી તેનુંજ નામ "બુદ્ધત્વ"ની પ્રાપ્તિ ઇસુ એ સ્થિતિએ પહેાંચીનેજ મહાન ખ્રિસ્ત કહેવાયેા તમે પણ જ્યારે એ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશેા ત્યારે તમારૂં જ્ઞાન અનંત બની જશે અને તેથી કરીને જ્ઞેય વસ્તુ અલ્પ બની જશે. તે વખતે સમગ્ર જગત, તેની

અંદર રહેલી તમામ જ્ઞેય વસ્તુઓસહિત પુરૂષની દૃષ્ટિમાં અસ્તિત્વરહિત દેખાશે. સાધારણ કોટિના માણસો પોતાને અતિ અલ્પ દેખે છે કેમકે તેમની નજરે જ્ઞેય (જગત) અનંત દેખાય છે

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम् ॥ ३१ ॥

સૂત્રાર્થ—આ પ્રમાણે ધર્મમેઘસમાધિના ઉદય થઇ ગુણો કૃતાર્થ થાય છે, (તેમનું કાર્ય પૂર્ણ થાય છે) એટલે તેમના પરિણામક્રમની પણ સમાપ્તિ થાય છે

વિવેચન—એ પછી ગુણોનાં અનેક પ્રકારનાં પરિણામ, જેમના વડે એક જાતિમાંથી બીજી જાતિમાં પરિણતિ થયા કરે છે, તે સદાને માટે સમાપ્ત થાય છે

क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः ॥ ३२ ॥

સૂત્રાર્થ—ક્ષણોના સંબંધવાળી તથા પરિણામના અંતવડે જણાનારી એવી જે ગુણોની અવસ્થાવિશેષ તેને ક્રમ કહે છે

વિવેચન—ભગવાન પતંજલિ આ ઠેકાણે “ક્રમ” શબ્દની વ્યાખ્યા આપે છે ગુણોનું પરિણામ ક્ષણો સાથેના સંબંધને લીધે અસ્તિત્વ ધરાવે છે, તેને “ક્રમ” એવા નામથી તેઓ ઓળખાવે છે હું વિચાર કરૂં એટલામાં તો કેટલીએ ક્ષણ વીતી ગઇ પ્રત્યેક ક્ષણે મારા ભાવમાં પરિવર્તન (ફેરફાર) થયા કરે છે પણ એ પરિવર્તનો અથવા એ પરિણામોની શ્રેણીના અંતમાંજ હું એ પરિણામોને જોઇ શકું છું અને કાળને લીધે સમયનું જ્ઞાન મારી સ્મૃતિમાં રહી જાય છે આ પ્રમાણે ભાવોનું જે એક પછી એક પરિવર્તન થવું એનેજ યોગશાસ્ત્રની પરિભાષામાં “ક્રમ” કહેવામાં આવે છે પરંતુ જેમના ચિત્તે સર્વ વ્યાપકનો સાક્ષાત્કાર કરી લીધો હોય છે તેમને માટે એ બધુંજ મટી જાય છે તેમને માટે તો વર્તમાનકાળજ સદાય છે. તેમને માટે ભૂત અને ભવિષ્ય જેવું કશું રહેતું નથી આ પ્રમાણે ક્રમનો સંયમ થઇ ગયો એટલે પછી સર્વ કાળ વર્તમાનકાળરૂપે તેમની નજર આગળ ઉભો રહે છે, અને

તમામ પ્રકારનુ જ્ઞાન વીજળીના ઝબકારાની માફક ક્ષણમાત્રમા તેમને જ્ઞાત થઇ રહે છે

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसव कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति ॥ ३३ ॥

સૂત્રાર્થ—પુરુષાર્થશૂન્ય (કર્મ રહિત) ગુણોનો પ્રતિપ્રસવ (પ્રતિલોમ ક્રમે પ્રધાનમા લય થવો) એજ કૈવલ્ય છે એનેજ ચિતિ શક્તિની સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠા અથવા સ્થિતિ કહેવામા આવે છે

વિવેચન—પ્રકૃતિનુ કાર્ય હવે પૂરૂ થાય છે એ પણી પરમ કલ્યાણ મયી પ્રકૃતિમાતાએ સ્વેચ્છાથી જે કાર્ય પોતાને માથે લીધુ હતુ તે હવે તેને માથેથી ઉતરી જાય છે તેણે આત્મવિસ્મરણ પામેલા જીવાત્માને ક્ષણને જગતમા જેટલા જેટલા ભોગ હતા તે બધાએ તેને ધીરે ધીરે બતાવી દીધા પ્રકૃતિના જે જે વિભવ અને અભિવ્યક્તિઓ હતી તે બધાનુ તેને દર્શન કરાવી દીધુ તેને નાના પ્રકારનાં શરીરો ધારણ કરાવીને ક્રમવાર ઉચી ઉચી શ્રેણીઓઉપર તે ચડાવતી ગઈ છેવટે આત્મવિસ્મૃતિ પામેલા જીવને પોતાના ભૂલાએલા મહિમાનું પાછુ સ્મરણ થઇ આવ્યુ તેનુ પોતાનુ સત્સ્વરૂપ તેની સ્મૃતિ આગળ તરી આવ્યુ એટલે પ્રકૃતિનુ કાર્ય સપૂર્ણ થયુ તેથી કરીને તે કરુણા મયી માતા જે માર્ગે થઇને આવી હતી તે માર્ગે પાછી ફરી, અને બીજા જીવો જે સસારરૂપી અગમ્ય અરણ્યમા ભટકતા હોય તેમને ખરો માર્ગ બતાવવાના કામમાં લાગી ગઇ આ કાર્ય તે અનાદિ અનત કાળથી કરતીજ આવી છે આ પ્રનાણે સુખદુ ખ ઇષ્ટ–અનિષ્ટ એવા દ્વન્દ્વોના પ્રદેશમાં થઇને મોટપાવધિ જીવાત્માઓ અનત અવિતારૂપે પરિ પૂર્ણતા અથવા કૈવલ્યરૂપી સમુદ્ર તરફ પ્રગતિ કર્યાજ કરે છે

જેમણે આત્મસાક્ષાત્કાર (પોતાના સ્વરૂપનો અનુભવ) કર્યો છે તેમનો જય થાઓ અને આપણુ સર્વને તેમના આશીર્વાદ મળ્યા કરો !

ॐ शान्ति ।

પાતંજલ યોગસૂત્ર સમાપ્ત

પરિશિષ્ટ

યેાગવિદ્યાવિષે અન્યશાસ્ત્રોમાંથી ઉપયેાગી ઉતારા.

(શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદના અધ્યાય બીજામાંથી)

समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः ।
मनोऽनुकूले न तु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ॥

ભાવાર્થઃ—જે સ્થાન સપાટ, પવિત્ર અને પત્થર, અગ્નિ તથા રેતી વિનાનું હોય, જ્યાં મનુષ્યના અથવા જલધોધના અવાજથી મન ચંચળ થવાનેા સંભવ ન હોય, જે સ્થાન મનને અનુકૂલ અને નેત્રને પ્રસન્નતા ઉપજાવે એવું હોય, એવું કોઇ રમણીય અને એકાંત સ્થાન પર્વતોની ગુહામાં શોધી કહાડીને ત્યાં યેાગાભ્યાસ કરવેા.*

नीहारधूमार्कानिलानलानां खद्योतविद्युत्स्फटिकशशिनाम् ।
एतानि रूपाणि पुरःसराणि ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकराणि योगे ११

ભાવાર્થ—ધુમ્મસ ધૂમાડેા, સૂર્ય, વાયુ અગ્નિ, તારા, વિજળી, સ્ફટિક, ચંદ્ર એટલી આકૃતિઓ યેાગમાં બ્રહ્મને અભિવ્યક્ત કરનારી છે.

लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं वर्णप्रसादः स्वरसौष्ठवञ्च ।
गंधःशुभो मूत्रपुरीषमल्पं योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति ॥१२॥

ભાવાર્થઃ—શરીરની લઘુતા, આરેાગ્ય, નિર્લોભીપણું, સુંદરવર્ણ, સ્વરની મીઠાશ અલ્પ મળમૂત્ર અને સુગંધ એટલાં ચિન્હેા યેાગની પ્રવૃત્તિ કરનારમાં એક પછી એક જોવામાં આવે છે

यथैव बिंबं मृदयोपलिप्तं तेजोमयं भ्राजते तत् सुधान्तम् ।
तद्वात्मतत्त्वं प्रसमीक्ष्य देही एकः कृतार्थो भवते वीतशोकः ॥

* વેદાંતદર્શનના એક સૂત્રમાં ભગવાન વ્યાસ મુનિએ આ વિષે વિશાળ અર્થમાં કહ્યું છે કે "જ્યાં એકાગ્રતા સચવાઇ શકે ત્યાં બેસીને ધ્યાન કરવું."

ભાવાર્થઃ—જેમ સોનુંરૂપું પ્રથમ માટી વગેરેથી ઢંકાએલાં હોય પણ સારી રીતે શુદ્ધ થયા પછી તેજોમય બની રહે છે, તેમ દેહી આત્મતત્ત્વનું રૂડે પ્રકારે દર્શન કરીને એકસ્વરૂપ, કૃતાર્થ અને દુઃખમુક્ત બની રહે છે.

(સાંખ્યદર્શનના અધ્યાય ત્રીજામાંથી)

रागोपहतिर्ध्यानम् ॥ ३० ॥

ભાવાર્થઃ—વિષયોપ્રત્યેના રાગ (આસક્તિ) ના નાશને ધ્યાન કહે છે.

वृत्तिनिरोधात्तत्सिद्धिः ॥ ३१ ॥

ભાવાર્થ.—ધ્યેય પદાર્થ સિવાયના અન્ય પદાર્થોમાંથી વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાથી તેની (ધ્યાનની) સિદ્ધિ (પકવતા) થાય છે.

धारणासनस्वकर्मणा तत्सिद्धिः ॥ ३२ ॥

ભાવાર્થઃ—પ્રાણની ધારણાથી (રેચક, પૂરક અને કુંભકથી), આસનથી અને સ્વકર્મથી વૃત્તિનિરોધની સિદ્ધિ થાય છે.

स्वकर्म स्वाश्रमविहितकर्मानुष्ठानम् ॥ ३५ ॥

ભાવાર્થ—સ્વકર્મ એટલે પોતાના આશ્રમનાં કર્મોનું અનુષ્ઠાન કરવું તે.

वैराग्यादभ्यासाच्च ॥ ३६ ॥

ભાવાર્થઃ—વૈરાગ્ય અને અભ્યાસના સેવનથી પણ વૃત્તિનિરોધ સિદ્ધ થાય છે.

दैवादि प्रभेदा ॥ ४६ ॥*

ભાવાર્થઃ—સૃષ્ટિ અથવા દેહજન્મના, દેવ, અસુર, મનુષ્ય, નારકી, તિર્યક્ ને સ્થાવર, એમ ૭ પ્રકારના ભેદ છે. એમાં પશુ, પક્ષી જળ-

---

* આ અને આ પછીના અધ્યાયના સૂત્રોનો ભાવાર્થ સાંખ્યદર્શન ઉપરની મહારાજશ્રી નથુરામશર્માપ્રણીત 'રહસ્યપ્રદીપિકા' નામની ટીકા ઉપરથી કેટલાક સંક્ષેપપૂર્વક આપેલો છે. સંપાદક.

ચર, સર્પ, વગેરેને તિર્યક્ કહે છે; અને વૃક્ષ, પત્થર, માટી વગેરેને સ્થાવર કહે છે.

आब्रह्मस्तंभपर्यंतं तत्कृते सृष्टिराविवेकात् ॥ ४७ ॥

ભાવાર્થઃ—પુરૂષને જ્યાંસુધી વિવેકજ્ઞાન પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી તેને માટે તણખલાથી માંડીને બ્રહ્માસુધીની સૃષ્ટિ ગુણકર્માનુસારે પ્રાપ્ત થયાજ કરવાની; અર્થાત્ વિવેકજ્ઞાન થાય તેજ તે પુરૂષનો જન્મ મરણાદિરૂપ સંસાર નિવૃત્ત થઇ પ્રકૃતિ તેને પોતાનું પરિણામ દર્શાવતી અટકે છે.

आवृत्तिस्तत्राप्युत्तरोत्तरयोनियोगाद्धेयः ॥ ५२ ॥

ભાવાર્થઃ—ઊર્ધ્વલોક (અથવા શ્રેષ્ઠયોનિ) માંથી પણ પુણ્યકર્મનો ક્ષય થયે પાછું ઉતરતી યોનિઓમાં આવવું પડે છે; માટે ઊર્ધ્વલોક પણ ત્યાજ્ય છે.

समानं जरामरणादिजं दुःखम् ॥ ५३ ॥

ભાવાર્થઃ—જન્મ, જરા, મરણ વગેરેનાં દુઃખ બધા લોકમાં સરખાં હોવાથી પણ ઊર્ધ્વલોક ત્યાજ્ય છે.

न कारणलयात्कृतकृत्यता स्नानवदुत्थानात् ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થઃ—પ્રકૃતિમા આત્મબુદ્ધિ રાખી તેનીજ ઉપાસના કર્યા કરનાર ઉપાસક પ્રકૃતિમાંજ લીન થતો હોવાથી તે કૃતકૃત્ય બની શકતો નથી જેમ સ્નાનમટે જળમાં ડુબકી મારનાર મનુષ્ય પાછો તેમાંથી બહાર નીકળી આવે છે, તેમ પ્રકૃતિલીન પુરૂષ પણ વિવેકજ્ઞાનને અભાવે કાળાંતરે પાછો સંસારી થાય છે.

विविक्तबोधात्सृष्टिनिवृत्तिः प्रधानस्य सूदवत्पाके ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થઃ—બોધ (જ્ઞાન) વડે પુરૂષનું પ્રકૃતિથી જુદાપણું સમજ્યેથી તે પુરૂષના સંબંધમાં પ્રકૃતિ, જન્માદિ સૃષ્ટિ નહિ કરતાં નિવૃત્ત થાય છે. રસોઇ કરી રહ્યા પછી રસોયો નિવૃત્ત થાય છે તેમ.

इतर इतरवचद्दोषात् ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થઃ—વિવેકજ્ઞાનરહિત પુરૂષ પ્રકૃતિના દોષને લઈને ઇતર બદ્ધ પુરૂષોની પેઠે સંસારીજ રહે છે.

द्वयोरेकतरस्य वौदासीन्यमपवर्गः ॥ ६५ ॥

ભાવાર્થઃ—પ્રકૃતિપુરૂષ બનેનું અથવા એકલા પુરૂષનું ઉદાસીનપણું (વિવેક) થવાને મોક્ષ કહે છે.

अन्यसृष्ट्युपरागेऽपि न विरज्यते प्रबुद्धरज्जुतत्त्वस्येवोरगः ॥ ६६

ભાવાર્થઃ—પ્રકૃતિ અજ્ઞાની પુરૂષો પ્રત્યે પ્રવૃત્તિવાળી રહે છે, પરંતુ તત્ત્વજ્ઞાની આગળ તે પોતાનો સૃષ્ટિક્રમ દેખાડતી નથી. કેમકે જેમ દોરડીને દોરડી તરીકે જાણી લેનારા પુરૂષની સર્પપણાની ભ્રાન્તિ દૂર થાય છે, તેમ પ્રકૃતિને જાણનાર પુરૂષનો પ્રકૃતિ પ્રત્યેનો અનુરાગ દૂર થઈ જાય છે.

कर्मनिमित्तयोगाच्च ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થઃ—વિવેકી પુરૂષનું કર્મરૂપ નિમિત્ત કારણ (ધર્માધર્મ) ટળી જવાને લીધે તેનો મોક્ષ થાય છે. બીજાઓમાટે તે, નિમિત્તકારણ રહેવાથી તેમનો મોક્ષ થતો નથી.

नैरपेक्ष्येऽपि प्रकृत्युपकारेऽविवेको निमित्तम् ॥ ६८ ॥

ભાવાર્થઃ—પ્રકૃતિના કાર્યમાં કર્મની નહિ પણ અવિવેકની અપેક્ષા છે; અર્થાત્ અવિવેકજ મુખ્ય કારણ હોઇ કર્મ અથવા અદૃષ્ટ એ તો તેનું સહકારી કારણજ છે.

दोषबोधेऽपि नोपसर्पणं प्रधानस्य कुलवधूवत् ॥ ७० ॥

ભાવાર્થઃ—જેમ પોતાનો દોષ પતિના જોવામાં આવી જતાં કુલિન સ્ત્રી લજ્જા પામીને પુનઃ પતિની સમીપ જતી નથી; તેમ પ્રકૃતિ પણ પોતાના ક્ષણિક પરિણામીપણું, દુઃખરૂપતા, ઇત્યાદિ દોષો પુરૂષના જાણ-

વામાં આવ્યા પછી લજ્જા પામીને વિવેકી પુરૂષ પ્રતિ પ્રવૃત્ત થતી નથી.

नैकांततो बंधमोक्षौ पुरुषस्याविवेकादृते ॥ ७१ ॥

ભાવાર્થ—પ્રકૃતિપુરૂષના અવિવેકને લીધેજ પુરૂષને બન્ધન છે વાસ્તવિક બધ કે મોક્ષ જેવુ તેને છેજ નહિ.

प्रकृतेराजस्यात् ससंगत्वात्पशुवत् ॥ ७२ ॥

ભાવાર્થ—ગુણોના યોગથી પ્રકૃતિનેજ બધ અને મોક્ષ છે જેમ દોરડાના સબધથી પશુને બન્ધન છે અને દોરડાના વિયોગથી પશુને છૂટાપણુ છે, તેમ અવિવેકી પ્રતિ પ્રવૃત્તિ કરવી પડે એ પ્રકૃતિને બન્ધન છે, અને વિવેકી પ્રતિ પ્રવૃત્તિ ન કરવી પડે એ તેને મોક્ષ છે

तत्त्वाभ्यासान्नेति नेतीति त्यागाद्विवेकसिद्धिः ॥७५॥

ભાવાર્થ—તત્વનો અભ્યાસ કરવાથી અને દેહ, ઇન્દ્રિય, મન, ઇત્યાદિ પ્રકૃતિના દરેક કાર્યનો આ તે (આત્મા) નહિ, આ તે (આત્મા) નહિ, (અથવા હું તે નથી હું તે નથી) એમ સમજીને તેમાંથી અહં મમભાવનો ત્યાગ કરવાથી વિવેકની સિદ્ધિ થાય છે

अधिकारिप्रभेदान्न नियमः ॥ ७६ ॥

ભાવાર્થ—વિવેકજ્ઞાન મેળવવાને ઇચ્છતા અધિકારીઓના ઉત્તમ મધ્યમ ને કનિષ્ઠ,એવા મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર હોવાથી બધા અધિકારીઓને સરખા સમયમાં કિંવા આ જન્મમાંજ વિવેકની દૃઢતા થાય એવો નિયમ નથી અધિકાર પ્રમાણે કોઇને શીઘ્ર તો કોઇને વિલબે વિવેકજ્ઞાન ઉપજે છે

बाधितानुवृत्तेर्मध्यविवेकतोऽप्युपभोगः ॥ ७७ ॥

ભાવાર્થ—તીવ્ર વિવેકવાળાને તો ઉપભોગ નથીજ, પરતુ મધ્યમ વિવેકવાળાને પણ રાગના અભાવને લીધે ઉપભોગ સભવતો નથી પણ જ્ઞાનવડે બાધ પામેલી વાસનાની અનુવૃત્તિજ તેને-મધ્યમ વિવેકીને-કેટલોક સમય એવુ દેખાડે છે કે "હુ ઉપાર્જ્ કર્મનો ફળોપભોગથી ક્ષય કરૂં છું" અર્થાત્ મધ્યમ વિવેકીને જે ઉપભોગ થાય છે, તે

ભાવિતાનુવૃત્તિથી છે.

जीवन्मुक्तश्च ॥ ७८ ॥

ભાવાર્થઃ—મધ્યમ વિવેકીનું શરીર નહિ પડે ત્યાંસુધી તે જીવન્મુક્ત અવસ્થામાં રહે છે. પ્રારબ્ધના ક્ષયની સાથે વાસનાની ભાવિતાનુવૃત્તિ પણ અદૃશ્ય થવા લાગે છે, ને તેથી તે મધ્યમ વિવેકી પણ નિત્ય વિવેકને પામી મુક્ત થાય છે.

चक्रभ्रमणवद्धृतशरीरः ॥ ८२ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમ કુંભારે ચાકડો ફેરવવાની ક્રિયા બંધ કર્યા પછી પણ પૂર્વક્રિયાના વેગથી કુંભારના તે ચાકડાનું પુનઃ ભ્રમણ થાય છે; તેમ વિવેકજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા પછી પણ પ્રારબ્ધ કર્મના વેગથી જીવન્મુક્તનું શરીર સ્થિત રહે છે.

संस्कारलेशतस्तत्सिद्धिः ॥ ८३ ॥

ભાવાર્થઃ—દેહને ધારણ કરનારા કર્મવાસનાની અનુવૃત્તિના સંસ્કારો અતિ સૂક્ષ્મરૂપે રહી જતા હોવાથી તેમનો ક્ષય થતાં સુધી જીવન્મુક્તને ભોગાભાસનો અનુભવ થયા કરીને તેના શરીરની સ્થિતિ રહે છે. અજ્ઞાની અવિદ્યાથી આસક્ત થઈને વિષયોને ભોગવે છે; પણ જ્ઞાનીની અવિદ્યા નષ્ટ થએલી હોવાથી તેનો આસક્તિ વગરજ વિષયોને ભોગવે છે; અને તેથીજ જ્ઞાનીના ભોગોને ભોગાભાસ કહે છે.

विवेकान्निःशेषदुःखनिवृत्तौ कृतकृत्यता नेतरान्नेतरात् ८४

ભાવાર્થઃ—(ઉપરના કથનાનુસાર)વિવેકમાંજ દુઃખની નિઃશેષ નિવૃત્તિ, અને તે નિવૃત્તિમાંજ કૃતકૃત્યતા છે, બીજામાં નહિ, બીજામાં નહિ.

(સાંખ્યદર્શનના અધ્યાય ચોથામાંથી)

આ અધ્યાયમાં વિવેકજ્ઞાનનાં સાધનોનું નિરૂપણ છે.

राजपुत्रवत्तत्त्वोपदेशात् ॥ १ ॥

ભાવાર્થઃ—તત્ત્વનો ઉપદેશ સાંભળવાથી પણ રાજપુત્રની પેઠે આત્મા-

નું યથાર્થ જ્ઞાન ઉત્પન્ન થઇ શકે છે કોઇ રાજપુત્રને કોઇ કારણથી શિશુ અવસ્થામા તેના બાપે વનમા મોકલાવી દીધો હતો ત્યાં ભીલના રાજાએ તેને પાળી પોષી મોટો કર્યો, તેથી તે રાજપુત્ર પોતાને ભીલ સમજવા લાગ્યો. પછી રાજાનું અપુત્ર મરણ થતા મંત્રીઓએ તે ભીલનું અભિમાન કરનાર રાજપુત્રને ઘેર આણી, "તુ ભીલ નથી, પણ રાજપુત્ર છે" એમ ઉપદેશ કર્યો ત્યારે તેણે પોતાની ખરી જાતિ જાણી અને ભીલના આચારનો ત્યાગ કર્યો

पिशाचवदन्यार्थोपदेशेऽपि ॥ २ ॥

ભાવાર્થ—એક આચાર્ય પોતાના શિષ્યને તત્ત્વોપદેશ કરવામાટે નિર્જન વનમા લઇ ગયા હતા ત્યાં તેમણે તે શિષ્યને તત્ત્વોપદેશ કર્યો, તે ઉપદેશ વૃક્ષપર રહેલા એક પિશાચે સાભળ્યો, તેથી તેને પણ મુક્તિ પ્રાપ્ત થઇ તાત્પર્ય કે એકને માટે થયેલો ઉપદેશ બીજાને પણ જ્ઞાન આપી શકે, જેમ શિષ્યને થયેલો ઉપદેશ પિશાચે સાંભળ્યો ને તે કૃતાર્થ થયો.

आवृत्तिरसकृदुपदेशात् ॥ ३ ॥

ભાવાર્થ—તીવ્ર વૈરાગ્યવાનને એક વખત ઉપદેશ કરવાથી પણ બોધ થય, પરતુ મંદ વૈરાગ્યવાનને એક વખતના ઉપદેશથી બોધ ન થાય, માટે તેને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય ત્યાંસુધી વારે વારે ઉપદેશ કરવો જોઇએ, જેમ શ્વેતકેતુને પુનઃ પુનઃ તેના પિતાએ ઉપદેશ કર્યો હતો તેમ

पितापुत्रवदुभयोर्दृष्टत्वात् ॥ ४ ॥

ભાવાર્થ—એક બ્રાહ્મણ પોતાની ગર્ભિણી ભાર્યાને તેના પિતાને ઘેર મૂકી ધન મેળવવામાટે પરદેશ ગયો પછી લાંબે કાળે ઘેર આવ્યો, તો તેણે પોતાના નવા જન્મેલા પુત્રને ઓળખ્યો નહિ અને પુત્રે પણ પિતાને ઓળખ્યો નહિ. પછી તેની સ્ત્રીના ઓળખાવવાથી બંનેએ બંનેને ઓળખ્યા. અભિપ્રાય એ કે ગુરૂવગર સુહૃદ્‌ના ઉપદેશથી પણ તત્ત્વજ્ઞાન થાય

श्येनवत्सुखदुःखी त्यागवियोगाभ्याम् ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ —અણસમજુ પુરૂષજ ત્યાગ તથા વિયેાગને લઇને શ્યેન પક્ષીની પેઠે સુખી તથા દુખી થાય છે કેાઇ માણુસે એક સિચાણાનુ બચ્ચુ પાળ્યુ હતુ, તેને તે નિત્ય સારો સારો આહાર પ્રીતિપૂર્વક આપતેા તેથી તે પુષ્ટ થયુ કેટલેાક સમય વીત્યા પછી તે માણુસના મનમા એમ આવ્યુ જે આ નિરપરાધી પખીને મારે શામાટે બધનમા રાખવુ જોઇએ ? આથી તેણે તેને વનમા છેાડી મૂક્યુ સિચાણેા બધનથી મેાક્ળેા થવાથી સુખી અને પાળનારના વિયેાગથી દુખી થયેા

अहिनिर्ल्वयिनीवत् ॥ ६ ॥

ભાવાર્થ —સર્પે કાચળીમા સ્નેહ કર્યો હતેા તેમ સાધકે અનિત્ય પદાર્થેામા સ્નેહ ન કરવેા કેમકે તેમ કરવાથી બધન થાય છે કેાઇ એક સાપ ચામડી ઉતાર્યા પછી તે કાચળીમા મમતા રહેવાથી તે સ્થાનનેા ત્યાગ નહિ કરતા ત્યા ને ત્યાજ રહ્યો એવામા એક વાદીએ તે કાચળી દૂરથી ભાળી એટલે તેણે ત્યા આવી તે સાપને પણ પકડયેા

छिन्नहस्तवद्वा ॥ ७ ॥

ભાવાર્થ —જેમ કપાઇને જુદા થએલા હાથને પુન કેાઇ ગ્રહણુ કરે નહિ, તેમ ત્યાગ કરેલ પ્રકૃતિ વગેરેનુ પણ પુન ગ્રહણુ કરવુ યેાગ્ય નથી

असाधनानुचिंतनं बंधाय भरतवत् ॥ ८ ॥

ભાવાર્થ —જેમ શ્રીઋષભદેવજીના પુત્ર ભરત યેાગાનુષ્ઠાન કરવા વનમા ગયા હતા ત્યા વાઘના ભયથી હરિણીએ પ્રસવ કરેલા એક દીન અનાથ મૃગના બચ્ચાને પાળવારૂપ ધર્મ કરવાથી તેઓ પુન જન્મરૂપ બધને પામ્યા હતા તેમ જે પદાર્થ અથવા કાર્ય વિવેકજ્ઞાનનુ અતરગ સાધન ન હેાય તે ધર્માનુકૂલ હેાય તેાપણ તેનું ચિતન કે અનુષ્ઠાન સાધકે કરવુ નહિ કેમકે તેમ કરવાથી બધન થાય છે જડભરતની વિશેષ હકીકત ભાગવત તથા વિષ્ણુપુરાણમા આપેલ છે

बहुभिर्योगे विरोधो रागादिभिः कुमारीशंखवत् ॥ ९ ॥

ભાવાર્થઃ—ઘણા માણસોના સંબંધી રાગદ્વેષાદિની ઉત્પત્તિ થઇ આવી પરસ્પરમાં વિરોધ થાય છે,ને તેથી પુરૂષ યોગભ્રષ્ટ થાય છે.કુમારીના હાથનાં કંકણોની પેઠે એક બ્રાહ્મણની દીકરી હાથમાં ઘણાં કંકણો પહેરીને ડાંગર ખાંડતી હતી, તે કંકણો હાથ ઊંચોનીચો થવાથી બહુ ખડખડવા લાગ્યાં. પરોણામાં તેનું માગું કરવા આવેલા બ્રાહ્મણો બેઠેલા હોવાથી તે બહુ લજ્જા પામી. આથી તેણે દરેક હાથમાં એક એક કંકણ રાખી બીજાં બધાં ઉતારી દીધાં, એટલે અવાજ થતો બંધ પડ્યો. તાત્પર્ય કે મોક્ષેચ્છુએ ઘણાના સંગમાં ન રહેતાં એકાંતસેવન કરવું.

द्वाभ्यामपि तथैव ॥ १० ॥

ભાવાર્થઃ—બેના સંબંધથી પણ તેવુંજ પરિણામ આવે છે; માટે એકાકી રહેવુંજ ઉચિત છે. બેના સંબંધથી કલેશ કદાચ ન થાય તેવું હોય, તોપણ અનુપયોગી વાર્તામાં બહિર્વૃત્તિએ કાળક્ષેપ તો થાયજ, માટે તે પણ ત્યાજ્ય છે.

निराशः सुखी पिंगलावत् ॥ ११ ॥

ભાવાર્થ—વિદેહનગરમાં પિંગળા નામની એક વેસ્યા રહેતી હતી. તે એક રાત્રિએ પોતાના ઉપપતિની રાહ જોતી ઘરના બારણા પાસે બેસી રહી. રાત્રિનો ઘણો ભાગ વ્યતીત થઇ ગયો રાજમાર્ગમાં લોકોનું હરવુંફરવું બંધ થયું ત્યાં સુધી પણ કોઇ ઉપપતિ તેને ત્યાં આવ્યો નહિ; ત્યારે તેને પોતાના નીચ ધંધાપર અત્યંત ગ્લાનિ આવી, અને આત્મારૂપી પતિનું સેવન નહિ કરતાં હાડમાંસના ઉપપતિનું સેવન કરવામાં આટલાબધા દહાડા એળે કાઢી નાખ્યા તે માટે તે ઘણી ખેદિત થઇ પછી તેણે જીંદગીપર્યંત તે ધંધાના ત્યાગનો દૃઢ સંકલ્પ કર્યો. આવી રીતે વૈરાગ્ય ઉપજતાં સર્વ આશાનો પરિત્યાગ કરવાથી તે સુખ પામી. સુખ એ સત્વગુણનો ધર્મ છે, અને આશાવડેજ ચિત્તનું ચંચળપણું થઇને સુખનો તિરોભાવ થઇ જાય છે. પન. જ્યારે એ આશાનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે ત્યારે ચિત્તમાં સત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી

તેનો સ્વાભાવિક ધર્મ જે સુખ છે તેનો પણ આવિર્ભાવ થાય છે તાત્પર્ય એજ કે મુમુક્ષુ જો નિસ્પૃહ ને નિશ્ચિત થઇ સાંસારિક સુખની આશાનો પરિત્યાગ કરે તોજ તે સુખી થાય છે

अनारंभेऽपि परगृहे सुखी सर्पवत् ॥ १२ ॥

ભાવાર્થ—ગૃહાદિનો આરંભ ન કરવાથી પણ સર્પની પેઠે પારકા ઘરમાં સુખી થઇ શકાય છે ઊંદરો ઘણે કષ્ટે દર તૈયાર કરે છે ને સર્પ તેમાં પ્રવેશ કરી સુખે નિવાસ કરે છે. કથાનું તાત્પર્ય એ કે મુમુક્ષુએ ગૃહાદિના આડંબરમાં ન પડવું, કેમકે તેમ કરવાથી સાધનમાં વિક્ષેપ આવે છે, ને બંધન થાય છે

बहुशास्त्रगुरूपासनेऽपि सारादानं षट्पदवत् ॥ १३ ॥

ભાવાર્થ—જેમ ભમરો પુષ્પ તથા માટીઓનો પરિત્યાગ કરી માત્ર મધુનું ગ્રહણ કરે છે, તેમ શાસ્ત્રો અને ગુરૂઓના વિવાદોનો પરિત્યાગ કરીને મુમુક્ષુએ સારમાત્રનુંજ ગ્રહણ કરવું નહિ તો તેઓના પરસ્પરના વિરોધને લીધે જિજ્ઞાસુને આત્માનો યથાર્થ નિશ્ચય નહિ થાય

इषुकारवन्नैकचित्तस्य समाधिहानिः ॥ १४ ॥

ભાવાર્થ—બાણ બનાવનારનું ચિત્ત જેમ બાણ બનાવવામાં એવું એકાગ્ર થયું હતું કે તેની પાસેથી રાજાનું સૈન્ય ચાલ્યું ગયું તેની પણ તેને ખબર ન રહી તેમ સાધક પુરૂષ વૃત્તિઓનો યથાર્થ નિરોધ કરે તો તેને પણ બહારના પદાર્થોનું વિસ્મરણ રહે,અને સમાધિની હાનિ ન થાય

कृतनियमलंघनादानर्थक्यं लोकवत् ॥ १५ ॥

ભાવાર્થ—જેમ લોકમાં વૈદનું ઓસડ ખાનાર માણસ વૈદની કહેલી કરી ન પાળે તો તેને નાગ મટી શાંતિ થતી નથી, તેમ સત્ત્વશુદ્ધિ દ્વારા જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થવામાટે જે નિયમો પાળવાનું શાસ્ત્રે તથા ગુરૂએ કહ્યું હોય, તે નહિ પાળવાથી સત્ત્વશુદ્ધિ તથ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ ન થાય ને ઐસારીપણું પણ ન મટે

तद्विस्मरणेऽपि भेकीवत् ॥ १६ ॥

ભાવાર્થ:—વનમાં શિકાર કરવા ગએલા એક રાજાએ ત્યાં એક બહુ લાવણ્યવતી સુંદરી દીઠી. રાજાએ તે નવયૌવનાને કહ્યું કે તું મને વર ત્યારે તેણે કહ્યું કે હું દેડકાના રાજાની પુત્રી છું, ને જો તમે મને જળ ન દેખાડો તો હું તમારી સાથે વિવાહ કરૂં. રાજાએ તે નિયમનો અંગીકાર કરી તેની સાથે વિવાહ કર્યો. કેટલોક સમય ગયા પછી એક વખત પરગામ જતાં તે કન્યા તરસી થવાથી રાજાને કહેવા લાગી કે મને જળ બતાવો. ત્યારે રાજા આગળ કરેલો નિયમ ભૂલી જઈ તેને તળાવને કિનારે લઈ ગયો. પછી તે ભેક જાતિના જળ દેખતાંજ દેડકીનું રૂપ ધારણ કરી તેમાં પ્રવેશ કરી ગઈ. રાજાએ બહુ શોધ કર્યો પણ તે મળી નહિ તેથી તે બહુ દુ:ખી થયો. તેવી રીતે ગુરૂ પાસે પાલન કરવા કહેલા નિયમોનું વિસ્મરણ કરનાર આત્મબુદ્ધિરૂપ કન્યા ગ્રહી શકતી નથી.

नोपदेशश्रवणेऽपि कृतकृत्यता परामर्शादृते विरोचनवत् ॥१७

ભાવાર્થ:—તાત્પર્યનિશ્ચયરૂપ પરામર્શ વગર કેવળ ઉપદેશ સાંભળવાથી પણ કૃતકૃત્યપણું પ્રાપ્ત થતું નથી તેનું ઉદાહરણ વિરોચન છે વિરોચન (દૈત્યનો રાજા) તથા ઇંદ્ર, એ બંને જણે પ્રજાપતિ પાસેથી આત્મસ્વરૂપનો ઉપદેશ સાંભળ્યો. ઇંદ્રે તે ઉપદેશનું પુનઃ પુનઃ મનન કરવાથી તેને યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું અને વિરોચને તે ઉપદેશનું મનન ન કર્યું તેથી તેને તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત ન થયું. વિશેષ વર્ણન આ છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં છે.

दृष्टस्तयोरिन्द्रस्य ॥ १८ ॥

ભાવાર્થ:—ઇંદ્ર તથા વિરોચન એ બેમાં ઇંદ્રને પણ બહુ સમયસુધી મનનનિદિધ્યાસન કરવાથીજ તત્ત્વબોધ થયો સાંભળ્યો છે તેથી બીજાઓને પણ એવા સાધનવડે તત્ત્વજ્ઞાન થાય છે

प्रणतिब्रह्मचर्योपसर्पणानि कृत्वा सिद्धिर्बहुकालात्तद्वत् १९

ભાવાર્થ —જેમ નમસ્કાર, સેવા, બ્રહ્મચર્યપાલન અને વેદાધ્યયનાદિ કરવાથીજ ઇંદ્રને બહુકાળે (૧૦૧ વર્ષે) તત્ત્વજ્ઞાન થયું હતુ, તેમ બીજા જિજ્ઞાસુઓને પણ ગુરૂસેવાદિ સાધનવડે દીર્ઘકાળે પણ જ્ઞાન થાયજ

न कालनियमो वामदेववत् ॥ २० ॥

ભાવાર્થ —તત્ત્વજ્ઞાન આટલાજ સમયમાં ઉત્પન્ન થાય એવો કોઇ ચોક્કસ નિયમ નથી વામદેવ મુનિને માતાના ગર્ભમા જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયુ તેમ શીઘ્ર પણ જ્ઞાનલાભ થાય, અને ઇંદ્રની પેઠે વિલંબે પણ થાય.

अध्यस्तरूपोपासनात् पारंपर्येण यज्ञोपासकानामिव ॥२१॥

ભાવાર્થ —શ્રીબ્રહ્મા, શ્રીવિષ્ણુ, તથા શ્રીશિવ આદિકની ઉપાસનાથી પણ બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ થઇ અંતઃકરણની શુદ્ધિદ્વારાજ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે જેમ યજ્ઞાદિક કર્મો કરનારને સાક્ષાત નહિ પણ ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા જ જ્ઞાન થાય છે, તેમ ઉપાસના કરનારને પણ અંતઃકરણશુદ્ધિદ્વારાજ જ્ઞાન થાય છે

इतरलाभेऽप्यावृत्तिः पंचाग्नियोगतः जन्मश्रुतेः ॥ २२ ॥

ભાવાર્થ —માલદષ્ટિએ કરીને સિદ્ધ થનારી પંચાગ્નિવિદ્યારૂપ ઉપાસનાવડે બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ થયાથી પણ કૃતકૃત્યતા થતી નથી, કેમકે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ વગર ત્યાંથી પણ બીજા કલ્પમા પુનરાગમન થાય છે, એમ શ્રુતિમા કહ્યું છે બ્રહ્મલોકને પામેલ મંદવૈરાગ્યવાળા અજ્ઞાની જીવો ત્યાના ભોગો ભોગવી રહ્યા પછી પંચાગ્નિ યોગે ફરીને જન્મ ગ્રહણ કરે છે પંચાગ્નિ એટલે સ્વર્ગ, મેઘ, પૃથ્વી પુરૂષ ને સ્ત્રી. પુણ્યના ફળરૂપ ભોગ સ્વર્ગમાં ભોગવી સ્વર્ગમાથી મેઘમા, મેઘથી જળમા, જળથી પૃથ્વીમાં, પૃથ્વીથી અન્નાદિ સાથે પુરૂષમાં ને પુરૂષથી વીર્યસંગે સ્ત્રીમા પ્રવેશ કરી તેઓ પુનઃ ઉત્પન્ન થાય છે "બ્રહ્મલોકમા ગયા પછી પુનરાવૃત્તિ થતી નથી" એવા વાક્યો જે શાસ્ત્રોમા આવે છે, તે

વિરક્ત અને જ્ઞાનવાનોની આસક્તિનો નિષેધ બતાવવામાટે છે

विरक्तस्य हेयहानमुपादेयोपादानं हंसक्षीरवत् ॥ २३ ॥

ભાવાર્થ—વિરક્ત પુરૂષ હંસની પેઠે અસાર પ્રકૃતિનો ત્યાગ કરીને સાર જે પુરૂષ તેનું ગ્રહણ કરે છે, પણ અવિરક્તથી એમ થઇ શકતું નથી. તાત્પર્ય કે હંસ પક્ષી જેમ દૂધ તથા પાણી ભળેલાં હોય તેમાંથી પાણીનો ત્યાગ કરી દૂધને ગ્રહણ કરે છે, તેમ વિરક્ત પણ સંસારનો ત્યાગ કરી મોક્ષને જ ગ્રહણ કરે છે

लब्धातिशययोगाद्वा तद्वत् ॥ २४ ॥

ભાવાર્થ—હંસ જેમ પોતાની શક્તિવિશેષદ્વારા દૂધમિશ્રિત પાણીમાંથી દૂધમાત્રનું ગ્રહણ કરે છે; તેમ વિવેકી પુરૂષ પણ વિવેકજનિત શક્તિવિશેષદ્વારા અસારનો ત્યાગ અને મોક્ષનું ગ્રહણ કરી શકે છે.

न शुकवत्कामचारित्वं रागोपहतेः ॥ २५ ॥

ભાવાર્થ—જેનું હૃદય સંસારાસક્તિવાળું છે, તેને શુકદેવની પેઠે કામચારિત્વ (ઇચ્છાનુસાર વિચરવાનું સામર્થ્ય) પણ નથી પ્રાપ્ત થતું તો પછી મુક્તિ તો ક્યાંથીજ થાય ?

गुणयोगाद्बद्धः शुकवत् ॥ २६ ॥

ભાવાર્થ—પોપટ જેમ ગુણ (દોરડી) વડે બંધન પામે છે, તેમ પુરૂષ પણ ગુણ (ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિ) વડે બંધન પામે છે.

न भोगाद्रागशांतिर्मुनिवत् ॥ २७ ॥

ભાવાર્થ—ભોગ ભોગવવાવડે ભોગાભિલાષની શાંતિ મુનિ—જ્ઞાની—ને પણ ન થાય તો બીજા અયુક્તને તો ક્યાંથીજ થાય ? પૂર્વે કશ્યપસૌભરી આદિ મુનિને ભોગદ્વારા ભોગેચ્છની સ્પૃહા વધી હતી, પણ રાગની શાંતિ થઇ નહોતી

दोषदर्शनादुभयोः ॥ २८ ॥

ભાવાર્થ —પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિના કાર્યોમાં પરિણામીપણુ, દુઃખ-સ્વરૂપપણુ ઇત્યાદિ જે નાના પ્રકારના દોષો રહેલા છે, તેને લક્ષપૂર્વક જોવાથી રાગની નિવૃત્તિ થાય છે

न मलिनचेतस्युपदेशबीजप्ररोहोऽजवत् ॥ २९ ॥

ભાવાર્થ —જેમ સ્ત્રીના શોકથી મલિન ચિત્તવાળા અજ રાજાને શ્રી વસિષ્ઠજીનો ઉપદેશ સ્થિરીભૂત થયો નહિ, તેમ પ્રત્યેક મલિન ચિત્તરૂપ ભૂમિમાં ઉપદેશરૂપ બીજના પડવાથી જ્ઞાનરૂપ અંકુરની ઉત્પત્તિ થાય નહિ કામ, ક્રોધ, મોહ, લોભ, માત્સર્ય, શોક, તાપ એ બધા મનના મેલ છે, એના પ્રવેશથી મન મલિન થઇ જાય છે

नाभासमात्रमपि मलिनदर्पणवत् ॥ ३० ॥

ભાવાર્થ —જેમ મેલા દર્પણમા મુખાદિકનો આભાસમાત્ર પણ પડતો નથી, તેમ રાગાદિવડે મલિન થયેલા ચિત્તમા તત્ત્વોપદેશની છાયા સરખી પણ પડી શકતી નથી

न तज्जस्यापि तद्रूपता पंकजवत् ॥ ३१ ॥

ભાવાર્થ —જેમ કાદવના દોષથી ઉત્તમ બીજથી પણ બીજને યોગ્ય એવા સારા કમળ ઉત્પન્ન થતા નથી તેમ કાદવના જેવા મેલા હૃદયમા ઉપદેશાનુસાર જ્ઞાન થતુ નથી તેના ચિત્તમા રહેલા સંશયવિપર્યયવડે જ્ઞાનનો વ્યતિક્રમ થઇ જાય છે

न भूतियोगेऽपि कृतकृत्यतोपास्यसिद्धिवदुपास्यसिद्धिवत् ॥३२

ભાવાર્થ —અણિમાદિ સિદ્ધિઓનો લાભ થવાથી પણ મુક્તિ થાય એમ નથી. ઉપાસકો જેમ ઉપાસનાદ્વારા ઉપાસ્ય દેવતાને પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ મુક્ત થઇ શકતા નથી, તેમ તત્ત્વજ્ઞાનવગર કેવળ માત્ર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાથી કોઇ મુકત થઇ શકતુ નથી

'उपास्यसिद्धिवत्' એપદની પુનરુક્તિ અધ્યાયની સમાપ્તિ બતાવે છે

ग्रंथभेट अथवा ज्ञान ल्हाणी



પોતેજ પૂર્ણ જ્ઞાની થઇને બીજાઓને જ્ઞાન આપવું, એ તો કોઇકજ અને, પરંતુ મહાન્ જ્ઞાનીઓના જ્ઞાનોપદેશરૂપ ઉમદા પુસ્તકો તો સર્વ કોઇ બીજાઓને આપી શકે.

અનેક ઉદારાત્માઓ આ પ્રકારે પણ પોતાના ધનનો થોડો ઘણો સદુપયોગ કરેછેજ; પરંતુ દેશની વર્તમાન દશા તરફ જોતાં આ પ્રકાર સર્વત્ર મોટા પ્રમાણમાં વધુ થાય એક ઉમદા સામાજિક રૂઢિ રૂપે બની રહેવાની જરૂર છે.

આવા મોટા પ્રસંગે ઉપર માત્ર થોડુંક વધુ ખર્ચવાથી (કે થોડુંક ઘી ઓછું વાપરીને પણ) શારીરિક ખાનપાન ઉપરાન્ત એવાં માનસિક ખોરાકની પત્રાવલિરૂપ ઉમદા પુસ્તકો પ્રત્યેક મહેમાનને ભેટ અપાય તો તે તેમને માટે ગમે તેવાં મિષ્ટાન્ન અને બીજી વસ્તુઓ કરતાં ઘણુંજ વધારે ઉપયોગી થાય એ ખુલ્લું છે.

ઇચ્છા હોય તો "અમુક પ્રસંગ અથવા વ્યક્તિના સ્મરણ નિમિત્ત અમુક તરફથી ભેટ" કે એવું કંઇ સુખપૂર્વક છપાવીને, કે રબર-સ્ટાંપથી છાપીને અથવા હાથવડે લખીને તેની ભેટ આપવાથી તે પ્રસંગ અથવા વ્યક્તિના સ્મારકનો હેતુ પણ સરી રહે છે.

સસ્તા સાહિત્યદ્વારા નીકળેલાં અથવા બીજાં જે રૂચે પોતાને પસંદ પડે તે લોકોપકારક પુસ્તકો. આવી રીતે પ્રયોજન. મોટા સગા કોઇ પ્રસંગે વહેંચીને ધનના સદુપયોગનું તેમજ જ્ઞાન જેવી સર્વોપરિ વસ્તુના પ્રચારનું શ્રેય દરેક સમજુ મનુષ્યે મેળવવું ઉચિત છે.

છૂટથી ખર્ચ કરવા ઇચ્છનાર ગૃહસ્થ પ્રમાણમાં કોઇ એક નાના મોટા ઉપયોગી પુસ્તકની ખાસ આવૃત્તિ પણ છપાવીને વહેંચી-વહેંચાવી શકે.

शक्तिनी दवा

એ ખાઇને કેટલા પુરુષો મરી જતા હશે?

૧. ત્રાસદાયક જાહેરખબરો—આ દેશનાં વર્તમાનપત્રોમાં 'શક્તિની દવા'ની લાંબી લાંબી, તથા ખેંચાણકારક ભાષાવાળી જાહેરખબરો હમેશાં છપાયા કરે છે.

(૧) "અર્ધો કલાકમાં પાવર પીરમેનો અજબ ચમત્કાર,"—(૨) "પંદર મિનિટમાં યૌવનનો પૂર જોમ,"—(૩) "પ્રેમના વિશ્વાસી જનોમાટે ગોળીઓ,"—(૪) "મસ રસુખ ગુમાવી બેઠેલા પુરુષોને આ ગોળીઓ સોનાના જેવી કિંમતી છે,"—(૫) "આ કિંમતી ગોળીઓની હજારો બાટલીઓ ખપી ગઇ છે," વગેરે શબ્દો વાંચીને કેટલા બધા મૂર્ખ પુરુષો રાત-દિવસ કામના વિચારો કરીને પોતાની જીન્દગી ટુંકી કરતા હશે?

૨. એકાએક મરી જતા તંદુરસ્ત જુવાન પુરુષો—ઘણા જુવાન તંદુરસ્ત પુરુષો એકાએક બીમાર પડીને થોડા દિવસોમાં, અથવા તો રીબાઇ રીબાઇને મરી જાય છે. આવા કેટલા હતભાગી પુરુષો 'પ્રેમના વિશ્વાસી જનોમાટેની ગોળીઓ'ના છુપા ભોગ બનીને પોતાના મા, બાપ, સ્ત્રી, બાળકો વગેરે વહાલાંઓને પોક મૂકાવતા હશે?

૩. વર્તમાનપત્રમાં ચેતવણી—તા૦ ૧૮–૧૨–૧૯૨૨ના એક રોજીંદા વર્તમાનપત્રમાં "શક્તિની દવા વાપરનારાઓને ચેતવણી" એવા મથાળા નીચે એક લેખ છપાયો હતો, તેમાં જણાવ્યા પ્રમાણે "પુરુષોની ગુમાવેલી જીવનશક્તિમાટે હજારો લેભાગુ દવાઓ નીમહકીમો તરફથી બહાર પડે છે; અને હજારો લોકો આ ઇલાજમાટે તેવી દવાઓ પાછળ પૈસાની બરબાદી કરે છે."

આવા વેપારીઓ પોતાની દવાનાં વખાણ કરે છે! કોઇપણ એમ કહેતો નથી કે "મારી દવા છળવેલુ છે!"

૪. મોટી વયના એક જુવાનની વાત—આગરે મોટા વયનો મારો એક ઓળખીતો શ્રીમંત જુવાન પુરુષ હતો તેની સ્ત્રી ઘણી ખૂબસુરત હતી તે ઘણો તંદુરસ્ત હતો. પણ એક વખત તે એકાએક બિમાર પડીને બસ ચટપટ થઈ ગયો તેનાં માબાપને ખબર આપ્યા. તેના એક મૂર્ખ મિત્રની મદદથી તેણે કાંઇ 'શક્તિની દવા' ખાધી હતી તે ગભરામણમાં તે પુરુષને ઘણું પછાડવામાં આવ્યું, પણ તે બીલકુલ બોલી શક્યો નહિ અને મરી ગયો!

જ્યારે તેના શબને સ્મશાનમાં લઇ જવામાટે તૈયારી થતી હતી ત્યારે હું ત્યાં હાજર હતો. તે વખતે તેની મા, બહેન, સ્ત્રી વગેરે સગી બાઇઓ ગમે તેવા કમાઇને પણ રડવું આવે તેવી કમકમાટ રીતે છાતી કુટીને વિલાપ કરતા હતા. તે ભયંકર સ્થિતિમાટે જે 'શક્તિની દવા' બનાવનાર તથા તેની જાહેરખબર લોકોમાં ફેલાવનાર માણસો જવાબદાર હશે તેમના મરણ પછી કર્મના ઇશ્વરી ઇન્સાફી કાયદા પ્રમાણે કેવા બુરા હાલ થવા જોઇએ તેનો ખ્યાલ કરવા સરખો છે

૫. વર્તમાનપત્રોના માલેકોને અરજ—વર્તમાનપત્રોના માલેકોને બીજી મેટરો નિર્ગંધ જાહેરખબરોના હજારો રૂપીઆ મળે છે. માટે કર્મ તથા પુનર્જન્મના ઇશ્વરી ઇન્સાફી કાયદાનો ખ્યાલ કરીને 'શક્તિની દવા'ની જાહેર ખબરો કદિપણ નહિ છાપવાનો ઠરાવ કરવાની તેઓ મહેરબાની કરે, અને તેથી હજારો કુટુંબોના તેઓ આશીર્વાદ મેળવે એવી મારી પ્રાર્થના છે

૬. અરજ—મારો આ લેખ છપાવીને, છુટથી ફેલાવીને મહાપુણ્ય કમાવા હું અરજ કરું છું

જેવું વાવશો તેવું પામશો. ઘઉં વાવશો તો ઘઉં પામશો, પત્થર વાવશો તો પત્થર પામશો, દુનીઆમાં સુખ વાવશો તો સુખ પામશો દુનીઆમાં દુઃખ વાવશો તો દુઃખ પામશો.

ઇશ્વરી ન્યાયાધીશને કદિપણ ઠગી શકશો નહિ !

લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ—જૂનાગઢ

શીતળાની રસીથી થતાં મરણો

ગરીબ માણસો ઉપર જુલમ

૧. મોર્નીંગ ક્રોનીકલ-(૧) ચૌદ વરસનો એક અંગ્રેજ છોકરો, (૨) સોળ વરસની એક અંગ્રેજ છોકરી (૩) એક નાનું અંગ્રેજ બાળક શીતળાની રસીના ઝેરથી મરી ગયાં છે-મોર્નીંગ ક્રોનીકલ તા ૨૯-૩-૨૩

૨. **વિલાયતનાં વર્તમાનપત્રો**-શીતળાની રસીના ઝેરથી થતાં મરણો સબંધી સમાચાર વિલાયતના વર્તમાનપત્રોમાં વખતે વખતે છપાય છે, અને ઉપર પ્રમાણે સેંકડો **મરણોના રીપોર્ટ** આજસુધીમાં પ્રસિદ્ધ થયા છે

૩ **પરમાર્થી** ડાક્ટરો-શીતળાની રસીથી થતા ભયંકર દરદો મરણો સંબંધી ઘણા પરમાર્થી યૂરોપીઅન ડાક્ટરોએ **પોતાના** જાતિઅનુભવો પ્રસિદ્ધ કર્યા છે શીતળાની રસીને વાછરડાના પરૂ માંથી બનાવવામાં આવે છે તે માણસના શરીરમાં દાખલ કરવાથી કેટલાં બધાં બાળકો તેમજ મોટી ઉમરનાં સ્ત્રીપુરુષો જીવલેણ બીમારીથી પીડાઈને મરી જાય છે, (૨) શીતળાનું દરદ અટકાવવામાં તે રસી નકામી છે, (૩) તે રસી ફરજીયાત મૂકવામાટે ગરીબ લોકો ઉપર કેટલો બધો જુલમ થાય છે, તે સંબંધી સત્તાવાર હકીકતો પ્રસિદ્ધ કરવામાટે દયાળુ અંગ્રેજોએ લંડનમાં એક મંડળી સ્થાપી છે

૪ શીતળાની રસીના ત્રાસદાયક માઠાં પરિણામો તે મંડળી પ્રસિદ્ધ કરે છે તેને પરિણામે વિલાયતની સરકારે ફરજીયાત રસી મૂકવાનો કાયદો રદ કર્યો છે, અને હવે લાખો અંગ્રેજો પોતાનાં બાળકોને શીતળાની રસી મૂકાવતા નથી, અને તેવાં બાળકો તંદુરસ્ત જીંદગી ભોગવે છે

૫. ગરીબ માણસો ઉપર જુલમ-શીતળાની રસી ફરજીયાત

મૂકવામાટે ગરીબ લેાકેા ઉપર જુલમ કરવામાં આવે છે તે મબધમાં વખતેા વખત આ દેશનાં વર્તમાનપત્રોમાં ચેામર છપાય છે. દાખલા તરીકે—

(૧) "કાઠીઅવાડમાં નાના બાળકેાને ગજ્ગેાના શીળી કાઢનાર તરફથી જે દુખ થાય છે તે દુખ લખ્યુ લખાય તેવું નથી"—કાઠીઆવાડ ટાઇમ્સ, તા૦ ૨૬-૯-૧૯૨૦ (૨)" મહુવામાં—શીળી ડાકટરેાના પગારેા વધ્યા. કેઇને ઘેર શીળી કઢવા જવાની શી ઠરી. વાહનનાં લખ્યાં મળ્યાં, તેાએ લેાભનેા અંત નહિ. જેના હાથમાં છુરી આવી તે શુ શુ ઘાતકીપણાં ન ગુજારી શકે? પૈસાને ખાતર નાનાં બાળકેા અને નિર્દોષ ઓરતેાપર બસ સીનમજ ચાલે!" સેારાષ્ટ્ર, તા૦ ૧૦-૩-૧૯૨૨

૬. પ્રાર્થના—(૧) ઉપર જણાવેલી લડત ખાતેની પરમાથી મંડળીના સેક્રેટરીને માત્ર પાય શીલીંગ મેાકલીને તેનુ ઘણુ જાણવાજેગ સાહિત્ય મગાવીને વાંચવાની, (૨) શીતળાની રસીથી આ દેશમાં કેટલાં મરણેા તથા ભયંકર દરદેાના કેસેા થાય છે તે જાણવામાટે ઘેર ઘેર જાતીતપાસ કરવાની, તથા (૩) ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તે રસી ફરજીયાત મૂકવામાટે થતા જુલમથી ગરીબ લેાકેાને બચાવવાની આ દેશના દયાળુ અમલદારેા તથા ડાકટરેા મહેરબાની કરે, અને તેથી તેઓ લાખેા આત્માઓના આશીર્વાદ મેળવે એવી મારી પ્રાર્થના છે.

૭. બીજી પ્રાર્થના—ખંડન ખાતેની ઉપર જણાવેલી મંડળીની એક શાખા આ દેશમાં સ્થાપવાની કેાઇ દયાળુ આત્મા મહેરબાની કરે, અને તેથી તેઓ મહ પુણ્ય કમાય, એ મારી બીજી પ્રાર્થના છે.

જેઓ માણસજાતના તેમજ જનાવરેાના આશીર્વાદ લે છે તેઓને ઇશ્વરી ન્યાયાધીશ સ્વર્ગે મેાકલે છે. જેઓ માણસજાત તથા જનાવરેાના શ્રાપ લે છે તેઓ નરકમાં પડીને ત્રાસદાયક પીડા ભેાગવે છે.

વાંચનાર, તમે શું લેા છેા?—માણસજાત તેમજ જનાવરેાના આશીર્વાદ કે શ્રાપ? ઇશ્વરી ન્યાયાધીશને કેાઇ ઠગી શકતું નથી.

લાભશંકર લક્ષ્મીદાસ—જુનાગઢ

विवेकानंदना अन्यभागो

સ્વામી વિવેકાનંદના સદુપદેશ-ગ્રંથ પહેલો-ભાગ ૧-૨-૩: આમાંના કેટલાક વિષયો:—ધર્મ એટલે શું? વેદાન્ત અને સુધારો. સર્વ-તત્ત્વજ્ઞાનનાં પગથીયાં. અનુભવનો માર્ગ. અમેરિકાની સર્વધર્મપરિષદમાં અપાયલાં વ્યાખ્યાન. ભારતમાં આવ્યા પછી સ્વામીજીને મળેલાં અનેક માનપત્રો અને તેના અપાયલા બોધપ્રદ ઉત્તરો. ઈંગ્લેન્ડ તથા અમેરિકાની સરખામણી. ભારતની જડતાનું કારણ—આત્મા પ્રતિ અવિશ્વાસ. તમારામાં અનંત સામર્થ્ય છે. મહાભારતના કૃષ્ણની પૂજા. પ્રાચીન સભ્યતાની વિશેષતા. ધાર્મિક ઉત્સવોની આવશ્યકતા. સ્ત્રીકેળવણીની રૂપરેખા. સંઘશક્તિએજ મહાશક્તિ. મહત્પ્રસિદ્ધ ઋષિઓનું સામર્થ્ય. અવતારી પુરુષોનો અનુભવ. સેવાધર્મની ઉત્તમતા. ભોગ અને યોગ સાથે બનેજ નહિ. સંન્યાસાશ્રમનો મહિમા અને કર્તવ્ય. અમેરિકાની વિજયકથા. સૂક્ષ્મ મનનું સામર્થ્ય. પાદરીઓનો ઉપદ્રવ. પ્રેતયોનિનું અસ્તિત્વ. એક પ્રેતાત્માનો ઉદ્ધાર. ધ્યાન. કામનો અનુભવ. ગરીબીનો સિદ્ધાન્ત. શક્તિ મેળવવાનો માર્ગ. ઈશ્વરના કૃપાપાત્ર કેમ બનાય? મનને વશીભૂત કરવાનો માર્ગ.

સ્વામી વિવેકાનંદના સદુપદેશ-ગ્રંથ બીજો-ભાગ ૪-૫: આ પુસ્તકનું કદ અને મૂલ્ય પહેલા ગ્રંથના જેટલુંજ હોઈ એમાં આવેલા વિષયો:-વેદાન્તનું મહાન કાર્ય. મારા ગુરુની વ્યૂહરચના. ભરતખંડના મહાન પુરુષો. ભરતખંડનું ભવિષ્ય. હિંદુધર્મના સામાન્ય મૂળતત્ત્વો. સંન્યાસનો આદર્શ અને તેનું વ્યાવહારિક સ્વરૂપ. હું શું શીખ્યો છું? વર્તમાન હિંદના મહાન પ્રશ્નનું નિરાકરણ. પવહારી બાબાનું વૃત્તાન્ત. કર્મ અને માનવ સ્વભાવનો સંબંધ. પરોપકાર કર્મબંધનને તોડી શકે? પરોપકાર પોતાના કલ્યાણ માટેજ કરવાનો છે. કર્મયોગનો આદર્શ. મનની શક્તિઓ.

સ્વામી વિવેકાનંદના સદુપદેશ-ભાગ ૬ તથા ૭. રોયલ ૧૬ પેજી પૃષ્ઠ ૪૨૦, મૂલ્ય રૂ. ૧) આમાં સ્વામીજીના અનેક ઓજસ્વી પત્રો

ઉપરાન્ત તેઓના અનેક મનુષ્યો સાથેનાં સભાષણો મુલાકાતો તથા સંવાદોના રૂપમાં અનેક મહત્વપૂર્ણ વિષયો સમાયલા છે જેમકે—મારકર્મ જન્મથી ખોડ કોના પાપથી આવે છે ? મૃત્યુ પછીની દશા બાળલગ્ન નિષેધ દુષ્કાળોનો સફળ મુકાબલો સ્વાત્માર્પણ કરનારા કાર્યકર્તાઓ દરેક જણ વિવેકાનંદ થઈ શકે અખંડ બ્રહ્મચર્ય એજ બળની ચાવી પૂર્વ જન્મોનું જ્ઞાન ગુરૂકુળની પ્રાચીન પ્રથા ગાર્ગીય શિક્ષણની અગત્ય સત્ય પ્રેમની વાતો સ્ત્રીઓના હાથ તળે શિક્ષણ પાઠ્ય પુસ્તકો કેવી રીતે તૈયાર કરવા ? જાપાનની મહત્તાનું રહસ્ય અધિકારીવાદના અનર્થો

સ્વામી વિવેકાનંદના સદુપદેશ—ભાગ ૮ મો રાઉન ૧૬ પેજ ૫૮૫૮૦ મૂલ્ય રૂ ૨) આમાના થેાડા વિષયોના નામ—પૂર્વ અને પશ્ચિમ ભક્તિયોગ ભક્તિ અને મૂર્તિપૂજા વૈદિક ધર્મના આદર્શ ચિત્રો વિશે વિચારો જડભરતની વાર્તા પ્રહ્લાદની વાતો જગતના મહાન આચાર્યો

સ્વામીશ્રી વિવેકાનંદનું સંપૂર્ણ જીવનચરિત્ર—રોયલ ૧૬ પેજ ૧૨૦૪૦ મૂલ્ય ૨ પાકું પૂઠું રૂ ૨॥ અનેક ગ્રંથોને આધારે રચાયલા આ પુસ્તકમાં સ્વામીજીના જીવનની તમામ જાણવા જેવી બાબતો સમાઈ જાય છે કેટલીક બાબતોનાં નામ—પૂર્વવૃત્તાન્ત બાલ્યાવસ્થા અને વિદ્યાર્થી અવસ્થા આવી પડેલી વિપત્તિઓ જાગ્રત થએલી સત્યની જીજ્ઞાસા શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ સાથે સમાગમ સાધક દશા નિર્વિકલ્પ સમાધિ હિમાલયમાં અને દેશના જુદા જુદા ભાગોમાં પ્રવાસી સાધુ તરીકેનું જીવન અમેરિકાનો પ્રવાસ અને સુરક્ષિત સર્વ ધર્મ પરિષદ સર્વોપરિ ધર્મવક્તા અને વેદાન્તના અદ્ભુત ઉપદેશક લેગ કઝીન અને ડૉ. મેક્સમુલરની મુલાકાતો ઇંગ્લંડ અને રામકૃષ્ણ મિશનની સ્થાપના ભગિની નિવેદિતા વગેરે સાથેની ચર્ચાઓ મરકી દુષ્કાળ વગેરેના સમયોમાં તેમની સેવાઓ અનાથાશ્રમો મઠાશ્રમો વગેરેની સ્થાપના ફરીથી અમેરિકા જવું એ જુજ માર્ગ જીવન મહાસમાધિ ઉપસંહાર.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, અમદાવાદ અને મુંબઈ